# La Mesa del Vegetariano

Libro de cocina racional
para sanos y enfermos


: por el :

Dr. J. FALP Y PLANA

PRESIDENTE FUNDADOR DE LA
"LLIGA VEGETARIANA DE CATALUNYA"





(MARCA REGISTRADA)


CENTRO NATURISTA "VIGOR"

TRAFALGAR, 5 : 1911 : BARCELONA

# LA MESA DEL VEGETARIANO

LIBRO DE COCINA RACIONAL PARA SANOS Y ENFERMOS

POR EL

Dr. J. FALP Y PLANA

PRESIDENTE FUNDADOR DE LA "LLIGA VEGETARIANA DE CATALUNYA"

## ÍNDICE

Pág.

*A la clase médica* . . . . . 2
PRÓLOGO . . . . . 3
*Composición de los alimentos* . . . . . 7-8
*Valor en calorías y cálculo de la ración* . . . . . 7 13
LA ALIMENTACIÓN CRUDA . . . . . 14
Economía . . . . . 14
*Ensaladas* . . . . . 14
Gazpachos . . . . . 16-17
*Minutas crudas:* Hérculos (mezclas nutritivas) . 17-19
*Bebidas de frutas* . . . . . 19-23-24
LA ALIMENTACIÓN COCIDA . . . . . 20
Cocción de los cereales, leguminosas y sus derivados . . . . . 20-21
Las hortalizas en la cocina . . . . . 21-22
Las frutas y su cocción y su fuerza nutritiva . 23
*Repostería* . . . . . 24
Instrucciones culinarias . . . . . 24
*Condimentos* . . . . . 25
*Salsas* . . . . . 26
*Caldos, potages, purés, sopas, escudellas* . . . . 28-32
*Régimen Combe y sus principales recetas usadas en Lausanne* . . . . . 32
*Potages Khune* . . . . . 33
*Guisados secos de arroces, macarrones, cintas y fideos* . . . . . 34-37
*Verduras guisadas:* col, coliflor, espinacas, alcachofas, brócoli, acelgas, ortigas, lúpulo, acederas, tetragono, lechuga, escarola, achicoria, cardo, remolacha, chirivía, naba, puerros, apio, crosnos, espárragos, judías verdes, zanahorias, salsifís, hinojos, helechos, ruibarbo, tomates, cebollas, berengena, setas, calabacines, cohombro, calabaza, nabos, patatas, boniatos y pastas de verduras . . . . . 37-47
*Leguminosas guisadas:* judías, guisantes, lentejas, habas, fríjoles, garbanzos, arvejas . . . . . 47-49
*Croquetas* de cereales, leguminosas, verduras, frutas, pan, protosa, etc. . . . . . 49-50
*Carnes vegetales guisadas:* protosa, nuttolene, etc. 50
*Puddings* de cereales y sus derivados, pan, frutas, verduras, queso, chocolate, etc. . . . . . 50-52
*Frutas guisadas:* castañas, plátanos, manzanas en charlota, peras, melocotones, etc. . . . . . 52-54
Compotas, mermeladas, jaleas, jarabes, confituras . . . . . 54
*Albóndigas, canelonis, buñuelos* . . . . . 54-56
*Huevos, tortillas* . . . . . 56-57
*Varios:* potages, gazpachos, sopas, fritos, asados 57-59
*Soufflées, tortas, tostadas, bizcochos*, panes de frutas, etc. . . . . . 59
*Empanadas, pastelillos, pasteles* . . . . . 60
*Cremas, merengues, helados*, flanes, requesones, yemas, mazapanes, etc. . . . . . 60-61
Bebidas . . . . . 61
LISTAS DE COMIDAS VEGETARIANAS Ó COMBINACIÓN DE MINUTAS . . . . . 62
Desayunos y almuerzos . . . . . 62
Menús al «Caldo de cereales Vigor» . . . . . 62
Comidas . . . . . 63
Meriendas . . . . . 64
Cenas . . . . . 64
Comidas de convite . . . . . 66
Comidas y cenas arregladas según las estaciones . . . . . 67
Menús de primavera . . . . . 67
» de verano y otoño . . . . . 68
» de invierno . . . . . 68
REGÍMENES ESPECIALES . . . . . 69
Lactancia y destete . . . . . 69
Fiebres . . . . . 69
Artritismo (oxalúricos, arterio-esclerosos, nefríticos, obesos, asmáticos, gotosos, cardíacos, diabéticos, etc.) . . . . . 69
Afecciones digestivas (dispepsia, úlceras: estomacal, intestinal; gastroectasia, cirrosis hepática, gastroenteritis, vómitos; en la vejez, etcétera) . . . . . 70
Afecciones del pecho, constitucionales y nerviosas . . . . . 70
Convalescencia, alumbramiento, operados . . 70
Nodrizas, embarazadas . . . . . 71
LOS ALIMENTOS Y LA QUÍMICA VITAL . . . . . 71

# A LA CLASE MÉDICA

*Agradecido al apoyo de mis compañeros sin el cual habría fracasado en mi empresa, les dedico esta obra.*

*Los progresos del vegetarismo en estos últimos tiempos se deben especialmente á médicos (Kellog, Lahmann, Huchard, etc.) que le abrieron con éxito inmenso sus clínicas y sanatorios, después de haber hallado en él la manera más eficaz de redimir los gravámenes, á menudo heredados, que hipotecaban su capital de vida (1).*

*Otros vegetarianos ilustres (Khune, Macfadden, etc.), aunque sin título facultativo, han ejercido en el arte de curar una influencia no menos notable.*

*Sin embargo, todos ellos, á semejanza de Hipócrates, han poseído grandes conocimientos médico-naturales, requisito indispensable para emplear con acierto un régimen que sólo es curativo cuando se sabe aplicar con conocimiento de causa y efecto, y de las circunstancias individuales del sugeto en quien se experimenta. Por esto son los médicos, principalmente, los que deben encauzar el vegetarismo.*

*Como podrá verse en el transcurso de esta obra, establecer la ración individual en calorías, es un verdadero problema matemático. lo que hace de la alimentación vegetariana casi una ciencia exacta inasequible al vulgo ignorante.*

*Así lo comprenden los médicos que saben profundizarla y han adquirido en dietética culinaria el arte del oportunismo y de la variedad, regeneradora de energías.*

*El farmacéutico, evolucionando paralelamente al médico, será ante todo un preparador ó expendedor racional de alimentos dietéticos y un biólogo que con el análisis de la sangre y las secreciones, ayudará á fijar, en ciertos enfermos, con el tipo de la ración, la clase de los alimentos.*

*La presente obra, aunque pobre—exceptuando el método y las auto-observaciones—de enseñanzas originales, no tiene otra misión que divulgar la técnica vegetariana importada del extranjero, donde impera en sanatorios, balnearios, clínicas, hoteles y hogares, á nuestro país, que extraño todavía á ella, la necesita para elevar, al par que su nivel médico, el grado de bienestar que corre parejas con la salud y economía domésticas.*

---

(1) Los que han heredado de sus mayores, robustos y longevos, un capital de vida saneado, suelen derrocharlo á veces, sin darse cuenta de ello, con un régimen antivegetariano, que si al parecer no les daña, deja, en cambio, ya mermada la existencia de sus hijos. Digo al parecer, porque en muchos de estos sugetos que han llegado á viejos sin economizar la salud, viene un momento en que las defensas orgánicas flaquean y se revela á un ojo clínico experto la intolerancia de la carne y el alcohol. Entonces el vegetarismo se hace necesario para prolongar una existencia que sin su auxilio no podría resistir ya más los embates del tiempo.

Un célebre médico inglés, refiriéndose á los que hacen alarde de abusos en el régimen, decía que el hombre era el animal que podía soportar una dosis mayor de maltrato. Pero al lado del mal ejemplo de estos despilfarradores de la vida, es un gran consuelo para la humanidad doliente el de estos centenarios desahuciados en su juventud por enfermos como Cornaro y que gracias al vegetarismo han podido acrecer fabulosamente sus rentas vitales casi agotadas. El capitán Diamond, cuyo retrato ilustraba hace poco varias revistas vegetarianas, cuenta 110 años y confiesa deber á la abstención de la carne, alcohol, café, té y tabaco, las energías que le permiten competir en fuerzas y agilidad con un hombre robusto de 30 años.

Verdaderamente la longevidad y la salud son de aquel que sabe conquistarlas.

# PRÓLOGO

La dificultad más grande con que tropieza el vegetarismo en nuestro país es la ignorancia culinaria de nuestras mujeres (1). Preciso es que se las instruya en la técnica del vegetarismo, para conseguir la admirable propagación que éste ha conseguido en los países más civilizados, sobre todo en los Estados Unidos, Inglaterra y Alemania, y aun podríamos añadir Suecia, donde las mujeres vegetarianas han abierto cursos ambulantes de cocina.

A las cocineras, y á los médicos especialmente, incumbe el estudio de la cocina vegetariana, arreglada á las distintas necesidades de la salud y de la familia, y para facilitar esta tarea, hemos procurado hilvanar, clasificándolas y adoptando un estilo sintético, un sinnúmero de recetas, originales algunas y experimentadas por nosotros, en su mayor parte.

Convendría que en nuestros hoteles hubiese ya mesas de régimen vegetariano—no hablo ya de los que existen en nuestros balnearios (2), que para vergüenza nuestra no las poseen todavía como en el extranjero — todo lo cual, unido á la ignorancia culinaria femenil y á la rutina y á las debilidades del carácter, hacen que aquí, conforme confiesan todos los que han vuelto vegetarianos del extranjero, sea casi imposible seguir el régimen natural que hoy ya preconizan la mayoría de los médicos, convencidos de lo desastroso que ha sido para la humanidad, no ya el régimen cárneo, sino el régimen mixto (3).

---

(1) Nuestras mujeres, á causa de su ignorancia en el arte culinario, hacen difícil en nuestro país la práctica del vegetarismo, víctimas de la rutina familiar del caldo y el cocido de carne, que introdujo un error médico, por fortuna rectificado hoy, ya que ha hecho más estragos que ninguna epidemia. La técnica culinaria vegetariana requiere arte y limpieza, no así la de estos bodegones donde las especies acres é irritantes disfrazan el sabor hediondo de la carne y el sebo.

En las grandes festividades de nuestro país, desde el primer plato al último, solo figuran en la mesa la carne ó sus derivados, al revés de lo que sucede en Inglaterra ó Alemania, países reputados carnívoros, donde el ama de la casa tiene á gran honor en semejantes casos, servir un pudding y un plato de fruta, menús perfectamente vegetarianos. Tampoco en ningún hotel extranjero, aunque no sea vegetariano, falta un plato de verdura al medio día, lo que raras veces se encuentra en nuestro país, cuya población agrícola y montañesa beneficia en cambio de las ventajas del régimen frugal de nuestros abuelos longevos y fuertes.

(2) San Hilario, Vichy Catalán.

(3) El régimen frugívoro (de frutas) comprende las frutas y los granos, pues estos proceden de flores fecundadas y son por lo tanto frutos, desde el punto de vista botánico.

Nuestro aparato dentario, análogo al del chimpancé, que es frugívoro, acusa el mismo régimen en nuestra naturaleza (Cuvier, Buffon, Darwin, etc.). Nosotros no podríamos dividir un pedazo de carne cruda en la boca, porque nuestros dientes no se entrecruzan á modo de tijera como los de los carnívoros, ni tenemos como éstos el instinto de arrojarnos sobre la presa para devorarla viva. Sappey ha confirmado que por las glándulas del tubo digestivo el hombre es frugívoro, no herbívoro, y lo mismo Metchnikoff apoyándose en datos de anatomía comparada y de laboratorio, sobre la putrefacción de las carnes en el intestino humano.

Las regiones del Asia habitadas por los indos de donde es originaria nuestra especie, siguen fieles al régimen del hombre paradisíaco; su religión, su belleza, sus costumbres, la densidad de su población están íntimamente ligadas al régimen vegetariano, en el que hallaron su sabiduría los filósofos de Atenas y la fortaleza de su pueblo los legisladores de Esparta. En cambio la raza carnívora y degenerada que puebla los páramos inhospitalarios del Polo Norte, va decreciendo rápidamente y según han observado los geógrafos más eminentes, desaparecerá mucho antes que las otras. No en vano se conculcan las leyes de la Naturaleza que de los países vegetarianos hace salir los hombres más fuertes y vigorosos, mientras en el seno de las ciudades donde el vaho de los mataderos y tabernas emponzoña la atmósfera de miasmas físicos y morales, la raza enferma y se aniquila.

Desde el punto de vista social y económico, es también trascendental el vegetarismo. Una hectárea que solo suministraría en un año, dedicada á pastos, 250 kilogramos de carne, bastante para cuatro necrófagos, cultivada produciría 3,000 kilogramos de cereales, capaces de alimentar á 48 vegetarianos. Según cálculos de Humbold, en un bosque donde solo podría vivir de la caza un cazador, cien frugívoros encontrarían su sustento si estuviese poblado de árboles frutales. Además, el cultivo empleando más brazos, acabaría de alejar el peligro de la sobrepoblación y exceso de concurrencia.

Huchard y Gautier han dicho que el caldo de carne es una concentración de toxinas y que en vez de alimentar intoxica. A estas toxinas se debe la acción estimulante que ejerce sobre el corazón, reanimándolo momentáneamente para postrarlo después. Por esto, hoy, los médicos observadores é ilustrados, han suprimido ya el caldo de carne y sus extractos á los enfermos que necesitan de un régimen puro y remineralizador que se halla en los caldos vegetales.

Un niño al que se diera únicamente caldo de carne solo, fallecería á los pocos días de inanición, como sucede en los animales en que se ha experimentado. En cambio con un simple hervido de harina en agua, no solo vive, sino que se desarrolla.

Por esto es un contrasentido que la reforma no se implante en nuestros hospitales y en los hoteles de nuestros

Nosotros admitimos dentro el vegetarismo los huevos, la leche y la miel y sus derivados, que, aun en casos de enfermedad, pueden ofrecer grandes ventajas. No obstante, una larga práctica nos ha convencido de que á veces estos productos perjudican y son mal tolerados, sobre todo en ciertos estados de dispepsia, y conviene suprimirlos. Lo mismo sucede con las legumbres secas y el pan, que deben suprimir ó restringir muchos artríticos y dispépticos; igual que el café, té, cacao, alcohol, etc. Por regla general los alimentos de crecimiento pan, legumbres, huevos, etc., deben moderarse en la época en que nuestro cuerpo ha entrado en su período de madurez, y, especialmente, cuando las oxidaciones inter-orgánicas (cambios nutritivos) están retardadas; convienen entonces sobretodo las verduras y frutas, por llevar muchas sales oxidantes (hierro, sosa, magnesia) de nuestras escorias vitales, de los resíduos tóxicos de una combustión incompleta de los alimentos en los tejidos, sales que alcalinizan ó disuelven á la manera, y aún mejor, que una cura hidromineral, á Vichy ó á San Hilario, los ácidos (úrico, oxálico, carbónico), que inficionan la sangre del dispéptico, gotoso, reumático, obeso, etc., los ácidos que mantienen la predisposición congestiva catarral en el artrítico y que aumentan extraordinariamente como ha observado Combe, cuando la proporción de la carne con respecto á los demás alimentos, es superior á un sexto, por acrecerse con ello las putrefacciones intestinales. Las legumbres secas y los huevos, aunque no excitantes como la carne, pueden contribuir también en el artrítico á la intoxicación úrica ó uricemia (Haig).

El extreñimiento agrava estos trastornos por la retención de los productos fétidos en la cloaca humana, que debiera estar constantemente limpia y barrida, ya que sus emanaciones é infiltraciones es lo que envejece prematuramente el edificio de nuestro organismo, pues produce una sangre turbia que, al dejar pósito en nuestras cañerías vitales (arterias, conductos, etc.), las degenera, así como una agua sucia avería más deprisa las paredes de la caldera.

Todo individuo que digiere ó evacúa mal, cuyo hígado perezoso no puede confiscar las toxinas de un régimen cárneo, ó cuyo riñón no puede eliminarlas, mayormente si es sedentario, envejecerá prematuramente, si no adopta un régimen vegetariano severo y de una gran frugalidad. La cena, sobre todo, convendría eliminarla gradualmente en muchos de estos casos y substituirla, lo mismo que el almuerzo, por la fruta tierna y seca.

Convendría emplear el régimen crudo, rigurosamente frugívoro (el más natural, al fin y al cabo), dos veces al día, dejando sólo para la comida del mediodía, interin no podamos reformarnos, los refinamientos que la civilización ha introducido, á despecho de nuestra salud, en la cocina: sazonamientos, cocciones, mezclas de alimentos diversos, á veces contrarios, entre sí, etc. En efecto: todo aquello que excita á comer, concluye por agotar ó debilitar las energías digestivas, ó por sobrealimentarnos, y es causa de enfermedades sinnúmero. Nunca deberíamos levantarnos de la mesa con el estómago tenso, lleno, pues esto equivale ya á un principio de indigestión. Nunca deberíamos ingerir mayor cantidad de alimento que la que pueden masticar hasta reducirla á papilla perfectamente disuelta en la saliva nuestros dientes; ni comer más de lo que puede tolerar sin fatiga nuestro estómago ó intestino. Introducir en nuestra boca mayor cantidad de alimento de la que pueden transformar nuestros fermentos (ptialina, pepsina, etc.), es condenarnos á la indigestión, si no aguda, crónica, con su requisito de fermentaciones anormales tóxicas. Muchas indigestiones proceden de la falta accidental ó constante de estos fermentos, por ejemplo, en aquellos que no pueden digerir los feculentos, ó de una masticación incompleta, que no les permite actuar sobre un alimento que no está finamente dividido.

Por esto, suprimiendo los feculentos ó empleando estos feculentos previamente dextrinizados, malteados ó digeridos, se corrigen muchas veces los trastornos que de ellos dependen, aunque lo mejor sería fortificar nuestros aparatos digestivos débiles con el ejercicio activo, la

---

balnearios donde se agravan los artríticos, por más que sus directores digan que *aquello es efecto de las aguas que remueven* tras del cual sigue el alivio, cuando vueltos al seno de la familia adoptan un régimen más sencillo.

Así lo han comprendido los extranjeros, particularmente los anglo-sajones, que figuran al frente de la reforma con sus revistas, hoteles, sanatorios, fábricas de alimentación fisiológica y centros atléticos vegetarianos. Los adventistas solamente tienen en América unos sesenta sanatorios vegetarianos y unos veinte en Europa y muchas fábricas de alimentación racional anexas á ellos. Constantemente obtienen en Londres, Berlín, Dresde y New-York los primeros premios en los sports de velocidad y de resistencia los atletas vegetarianos y las «Escuelas Nuevas» (Alemania, Inglaterra, Francia, etc.) donde se instituye el nuevo régimen junto con la educación natural, están dando los mejores resultados desde el punto de vista moral, intelectual y físico.

Hoy el laboratorio y la clínica privada han venido á confirmar y explicar lo que en los sanatorios vegetarianos extranjeros se sabía prácticamente largo tiempo ha, hoy ya nadie que conozca el vegetarismo á fondo lo tildará de incompleto en el régimen de sanos y enfermos, ni dudará de la inconmovilidad de las bases científicas sobre que se apoya, pues descansa en la naturaleza y en la amarga experiencia del régimen carnívoro, que en mal hora quiso, impulsado por las falsas teorías de Liebig, violentar nuestras leyes biológicas.

cura del terreno, hidroterapia, etc. En cambio, cuando es el fermento pépsico el que falta, cuando, como sucede con frecuencia, el estómago, á causa del abuso del régimen albuminóideo (carne, pan, huevos, etc.), que le obliga á un exceso de trabajo, se declara en bancarrota, entonces, para corregir la dispepsia que á menudo es consecutiva á un estado general (uricemia), basta cambiar el régimen estomacal por un régimen intestinal de fruta y verdura, que, de paso que descansa al estómago por ser transformados estos alimentos en el intestino, no recarga la sangre como el régimen albuminóideo.

Otras veces es el régimen lácteo que se impone ó el seco bien condensado, que no deja resíduo (gastro-ectasia), ó el de la supresión de la sal (nefríticos), ó de ciertos alimentos que chocan con nuestra idiosincrasia especial. Si es el ácido de una fruta el que perjudica, basta cocerla en algunos casos para privarla de estos inconvenientes, y aun en el caso más difícil del artrítico decadente (enterocolítico), con el intestino enfermo intolerante para la fruta y la verdura, cuya accion mecánica no puede soportar por hallarse irritada la mucosa intestinal, aun en este caso la verdura en puré, la fruta en compota, desposeídas de su parte grosera ó ácida, prestan servicios inapreciables, por tratarse de enfermos en quienes el régimen cárneo, tolerado por el estómago, inficiona el intestino y la sangre, manteniendo la causa que enferma la mucosa intestinal.

Ciertos alimentos (legumbres secas, etc.) que pueden ser soportados en la estación fría ó en períodos de ejercicio activo, pueden resultar demasiado fuertes en la estación calurosa ó en un período sedentario. Hay que convenir en que á veces lo que nos parece poco suele ser demasiado y que el ideal de la alimentación estriba en tomar la cantidad justa, proporcionada á las necesidades variables de la estación, trabajo, edad, temperamento. Muy difícil es dosificar exactamente la comida de cada cual; sólo al cabo de algunos años de entrenarnos en la sobriedad llegamos á tener una noción exacta é instintiva de ello y sólo entonces podemos reducir con ventaja para el rejuvenecimiento de nuestro sér la dosis de alimento hasta lo inverosímil. El régimen crudo más rico en sales nutritivas que el cocido (1), obligando á una masticación más intensa y á una ingestión menor de alimentos, corrige por esto solo ciertas dispepsias y aun cura muchos estados de anemia, debilidad, etc., como se comprueba en algunos sanatorios extranjeros. Háse observado que algunos que no toleran la coliflor cocida, por ejemplo, la toleran cruda, comiendo poca cantidad de ella.

Los mismos diabéticos podrían usar de feculentos, azúcares, con tal de no traspasar la medida que pueden tolerar. Pero como á menudo el apetito nos transporta más allá de estas tolerancias, de aquí que en un día de intemperancia se pierde lo ganado en cien días de moderación y los trastornos producidos por los excesos periódicos se empalman, constituyendo un estado de intoxicación permanente ó de dispepsia habitual que prepara las lesiones viscerales crónicas. Pero el vulgo en su inconsciencia no se dá cuenta de ello. Aquel que ha llenado su estómago de carne, arroz y ha apurado sendos tragos de vino, llega al final de la comida repleto y entonces quiere comer todavía fruta y beber agua, y sucede que lo último que ingiere rebasando la medida de la tolerancia, precipita la indigestión, que se agrava con la fermentación pútrida de los alimentos cárneos ingeridos.

Sin embargo, él achacará la culpa á la fruta que tomó al final, cuando la fruta, si la hubiese tomado sola ó en pequeña cantidad después de una comida moderada en *substitución de la bebida*, le hubiera sentado admirablemente. La fruta es de digestión rápida y precipita la digestión de los alimentos que se ingieren antes que ella. A veces hay casos especiales de dispepsia en que se combina mal con otros alimentos, legumbres verdes, uvas con pan, etc., por ejemplo, y entonces conviene usarla sola, ó, respetando su asociación, con alimentos contrapuestos. Y quien dice fruta dice cualquier otro alimento, por esto el arte de la alimentación, lo mismo que el arte de la técnica culinaria que viene á completarla, es más complejo y difícil de lo que parece á simple vista. A los médicos del porvenir incumbe dirigirlo.

No sólo debe evitar una buena cocinera cocer los alimentos ó por lo menos conservarlos de un día para otro en utensilios de metales (estaño, zinc, cobre, plomo) atacables por los ácidos de las verduras ó frutas por los compuestos nocivos que se originan, sino que debe combinar los alimentos de modo que no resulten flojos, pesados ó indigestos. Los menús de invierno han de ser distintos de los de verano, si en aquéllos predominan los feculantes

(1) Para evitar en parte esta disipación conviene cocer al vapor las legumbres ó verduras.

Es una preocupación la de que los vegetarianos han de llenar más que los otros el estómago; al revés, yo siempre he visto que los verdaderos vegetarianos comían menos que las demás personas y son ellos precisamente los que tienen más cuidado en evitar la sensación de saciedad, de tensión estomacal, que hace á menudo desabotonar el chaleco á los carnívoros y bebedores.

azoados y grasos, en éstos predominarán las frutas y sopas de verduras. El menú del mediodía ha de combinarse bien con el de la noche, no repitiendo en uno los feculantes azoados ó verduras del otro; cuidando que entre los dos hagan la ración completa y aligerando el de la noche, cuando se recarga el del mediodía. Tampoco deben repetirse la misma clase de manjares al día siguiente, así, por ejemplo, si hoy se ha pedido el plato fuerte azoado á un guisado de legumbres secas, mañana se pedirá á un pudding de cereales, al siguiente á un huevo, á la carne vegetal á base de frutos oleaginosos etc., etc. Y lo mismo se hará con los postres, usando de preferencia aquellos que sobrealimentan (confituras, queso, cremas, frutas secas, bizcochos, etc.). detrás de comidas ligeras, ó en día de más trabajo, etc., etc.

Diez y ocho años (desde los veinte años) hace que practico el vegetarismo. Al comienzo experimenté, como es natural, en quien como yo carecía entonces de nociones técnicas sobre el régimen, durante un mes cierta debilidad y tendencia al sueño (que puede evitarse principiando por un régimen vegetariano estimulante), pero no tardó en sobrevenir la desaparición de los síntomas del artritismo heredado (dispepsia, faringitis granulosa, reumatismo, etcétera). Aunque sobrio, á los 35 años noté cierta tendencia á la fatiga, á la dispepsia, á la sobrecarga adiposa de la línea epigástrica, y desde entonces no he tomado por la mañana y por la noche más que fruta tierna en verano y combinada con la seca (almendras, pasas, etc.) á veces algo de queso en invierno; he suprimido el pan y he limitado el uso de las legumbres secas al invierno y en pequeñísimas cantidades alguna vez, durante el verano al mediodía (1).

Los efectos del nuevo régimen no tardaron en hacer desaparecer por completo aquellos indicios de envejecimiento ó decadencia, al hacer cesar la sobrealimentación y la autointoxicación intestinal, llevando consigo el rejuvenecimiento del organismo y una energía mayor que á los veinte años. Convencido estoy que todavía podría intentar mayores ventajas, aunque mi ración cocida del mediodía no es abundante, practicando totalmente el régimen crudo, pero por ahora me basta con lo hecho y no necesito más. Este ejemplo es una prueba evidente de que, una vez entrenados en el vegetarismo, podemos, sin más que limitarlo ó adaptarlo sucesivamente á las condiciones variables de nuestro modo de ser, ir sorteando las dificultades que se presenten. Pero conviene perder el horror al ayuno, que tantas dispepsias y desganas corregirá y pensar, al revés de lo que cree el vulgo, que no es el individuo cebado el que está sano, sino el que tiene mayor pureza de líneas.

Su trascendencia en pró de la salud es incalculable y sobre todo, después de la sobriedad y la *propiedad* en la alimentación, lo que conviene tener en cuenta es la *variedad*. La naturaleza en cada estación nos proporciona frutos distintos; esta variedad renueva el gusto y estimula el apetito, facilitando así la digestión de lo que se come; la monotonía, en cambio, resulta á la postre insípida y engendra la atonía gástrica y la indigestión después del cansancio.

Una buena ama de casa debe tener esto muy presente y aplicarse en la confección de menús variados, consultando al médico los más apropiados, siempre que el caso lo reclame, pues el arte de la cocina es un arte que, lejos de moverse al ciego impulso de la rutina, debe inspirarse en el instinto individual dirigido por una inteligencia experta.

El desayuno mejor es el de fruta, que puede ser tierna ó seca, jugosa ó de cáscara, en confitura ó en compota. Los cereales en puré, bizcochos, etc., son también á propósito, igualmente que la leche con **Malte Vigor**, la nutto-crema con pan integral «Vigor», el **Caldo de cereales Vigor** con granola ó copos de cereales cocidos, chocolate, cacao á la crema, *Pain Grillé* con miel, manteca de nueces, cuajada, queso, etc., etc. Al mediodía lo mejor sería empezar por la fruta, usándola á modo de *vermouth*, después los cereales (arroz, avena, trigo, etc.), ó sus derivados (sémolas, harinas, pastas para sopa, etc.), ó bien un potage de legumbres. El segundo plato, en relación siempre con el primero y tercero, podría ser una ensalada, una verdura cocida rehogada ó una legumbre. Finalmente, si el segundo plato ha sido ligero, el último podría consistir en un alimento azoado: huevos en tortilla ó con patatas fritas, etc., legumbres en croquetas, protosa. En cambio, si el segundo ha consistido en legumbres secas, huevos, etc., entonces se empleará una hortaliza guisada, como berengenas rellenas, nabos en salsa, zanahorias al horno, alcachofas, calabacín, tomate al gratín, etc. Si el primero ha sido un puré de espinacas, el segundo puede consistir en patatas rellenas, y el tercero en un pastel de Saboya, cuando se inicia la comida con tapioca ó patata, y sigue una macedonia de verduras, raíces ó legumbres tiernas, entonces un pudding de cereales y

(1) Sólo cada dos ó tres días tomo un huevo en la comida principal. En mayor cantidad, he observado que lo mismo que la leche continuada, me ensucian el estómago.

fruta dulce ó bien los canelloni al gratín, ó el arroz con leche terminarán bien la comida. Por la noche bastan un par de platos, el primero compuesto de cereales (arroz, trigo, avena, cebada, maíz, etc.), el segundo de fruta ó verdura. Algunos pueden agregar un vaso de leche ó un poco de queso ligero, etc., etc. En verano se usarán con más moderación las legumbres secas, usándolas más bien como accesorio de otros guisos (arroz, croquetas, etc.) que como plato principal; se dará la preferencia á las sopas de verduras, gazpachos, ensaladas, á las frutas acuosas, se disminuirá de los menús el queso, la manteca, las cremas, los huevos, en general los cuerpos grasos, los bizcochos, confituras, pan, etc., etc., procurando siempre equilibrar la ración alimenticia con nuestras pérdidas individuales evaluables en calorías (véase la tabla correspondiente) (1).

Bastantes libros de cocina vegetariana se han escrito en el extranjero para conseguir este fin, y, bueno ó malo, publicamos el nuestro, á ruegos de muchos compatricios que desean tener para consultarla una obra aleccionada en la práctica del vegetarismo.

■ ■ ■

## COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Mil gramos de substancia seca contiene en gramos *(según Wolff citado por Lahmann)*:

| | Conjunto de ceniza | Potasa $K_2O$ | Sosa $Na_2O$ | Cal Ca. O | Magnesia Mg. O | Óxido de hierro $FeO_3$ | Ácido fosfórico $Ph_2O_5$ | Ácido sulfúrico $S.O_3$ | Ácido salicílico-$Si.O_3$ | Cloro Cl. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Leche de vacas . . | 48,8 | 18,04 | 4,73 | 10,66 | 1,49 | 0,26 | 13,88 | 0,15 | 0,02 | 6,97 |
| Carne. . . . . . . . . | 40,6 | 16,76 | 1,47 | 1,15 | 1,30 | 0,28 | 17,27 | 0,63 | 0,45 | 1,56 |
| Flor de harina. . . | 4,7 | 1,69 | 0,04 | 0,13 | 0,39 | — | 2,45 | — | — | — |
| Harina de centeno | 19,7 | 7,57 | 0,34 | 0,20 | 1,57 | 0,50 | 9,51 | — | — | — |
| Patatas . . . . . . . | 37,7 | 22,76 | 0,99 | 0,97 | 1,77 | 0,45 | 6,53 | 2,45 | 0,80 | 1,17 |
| Guisantes . . . . . . | 27,3 | 11,41 | 0,26 | 1,36 | 2,17 | 0,86 | 9,95 | 0,95 | 0,24 | 0,42 |
| Zanahorias . . . . . | 54,7 | 20,20 | 11.58 | 6,20 | 2,40 | 0,55 | 7,00 | 3,53 | 1,30 | 2,51 |
| Espinacas . . . . . . | 164,8 | 23,29 | 58,16 | 19,58 | 10,51 | 5,52 | 16,89 | 11,32 | 7,45 | 10,22 |
| Lechuga . . . . . . . | 180,3 | 67,85 | 13,60 | 26,47 | 11,76 | 9,39 | 16,57 | 6,87 | 14,69 | 13,79 |
| Manzana. . . . . . . | 14,4 | 5,14 | 3,76 | 0,59 | 1,26 | 0,20 | 1,96 | 0,88 | 0,62 | — |
| Fresa . . . . . . . . . | 34,0 | 7,46 | 9,68 | 4,83 | — | 2,00 | 4,70 | 1,07 | 4,10 | 0,40 |

Esta tabla nos demuestra la gran riqueza de sales alcalinizantes: sosa, potasa, magnesia, hierro, etc.; poderosos agentes de oxidación intraorgánica que poseen las frutas y verduras sobre los demás alimentos. Estas sales nutritivas no las encontraremos en la alimentación ordinaria compuesta de carne, pan y legumbres secas, en la proporción que necesita nuestro

(1) Extraemos de un autor especialista: Las sopas magras á la lechuga, acedera, berros y perifollo, cebolla, queso, pan ó tapioca confeccionadas con agua, los potages de zanahorias, espárragos, coliflor, harina de lentejas proporcionan (un plato regular) 200 calorías. Las juliennes, los potajes primaverales, purés pasados de zanahorias, nabos, ápio, calabaza, patatas, cebollas, puerros, etc., 220 calorías. Las sopas á la leche y al pan, potages claros á la leche con tapioca (en grano, perlas) sagou, fideos, sémolas, pastas de Italia, cintas, macarrones, con copos tostados ó no, trigo, centeno, trigo verde, granosa, granola, avena en grano, copos, cebada, arroz, maiz, 220 calorías. Las panatelas y potages más ó menos espesos y ligeros (manteca y agua) ó á la leche con cereales, crema de cebada, arroz, tapioca, féculas, harina de trigo, avena, maiz, sarraceno, 300 calorías. Purés de legumbres secas y castañas, 400 calorías.

organismo. De una comunicación presentada en el Congreso Vegetariano Internacional de Bruselas (1911) titulada «Pérdidas en materias salinas y especialmente en sales de potasa durante la ebullición en agua» se deduce que á las verduras (cebollas, puerros, zanahorias, nabos, patatas, etc.) unos veinte minutos de ebullición restan la tercera parte de materias salinas, treinta minutos la mitad y cuando se ha llegado á la cocción completa las tres cuartas partes, y en cambio, apenas pierden con la cocción al vapor ó rehogándolas con aceite ú otra grasa vegetal.

La sal común no puede substituir estas sales reconstituyentes, lo que hace es engañar el paladar y es peligrosa en los artríticos, arterio-esclerosos, nefríticos, que la eliminan con dificultad.

**Ácido fosfórico, fosfato**: En 100 gr. de lentejas 1,10 (habas 0,87, guisantes 0,92) hay tanto ácido fosfórico como en un plato de pescado abundante (200 gr. sin espinas). Las nueces 0,88 y habas de cacao 1,34, contienen asimismo una cantidad de ácido fosfórico superior al pescado 0,49, y á las carnes 0,35 buey graso, 0,50 cerdo. El pan completo aprisionando una tercera parte de agua contiene 0,75 por 100 de ácido fosfórico, el arroz 0,74 y los otros cereales cantidades superiores como el centeno 0,86. El pan blanco contiene la cuarta parte menos que el pan completo, pues en la cutícula del cereal como en la de la legumbre es donde existen los fosfatos. 100 gr. de carne (un buen pedazo) no contienen más ácido fosfórico que 300 gr. de patata ó de col 200 gramos, ó de espinacas, 200 gr. Los trabajadores intelectuales sepan pues que no se hallan en las carnes y pescados las principales fuentes de suministro de ácido fosfórico, sino en el régimen vegetariano.

**Óxido de hierro**: Es notable la siguiente tabla que lo mismo que los datos anteriores, extractamos de los mejores autores modernos.

TABLA COMPARATIVA HACIENDO RESALTAR LA PROPORCIÓN DE ÓXIDO DE HIERRO CONTENIDO EN LAS CENIZAS:

| | | |
|---|---|---|
| Vegetales | de trigo | 0,68 |
| | » centeno | 1,91 |
| | » guisantes | 1,00 |
| | » lentejas | 2,00 |
| Alimentos sanguíneos | de sangre de buey | 0,71 |
| | » sangre de cerdo | 0,78 |
| | » carne de buey | 0,09 |
| | » carne de ternera | 0,02 |

La superioridad de los alimentos vegetarianos, se comprueba sobradamente en esta tabla, contrariamente al prejuicio popular que se traduce por:

LA CARNE HACE CARNE (!)

El hierro existe en mayor proporción en los vegetales.

Las sales contenidas en las carnes son escorias de la vida; ya han sido usadas, semejantes á la pólvora quemada, en cambio las sales que los vegetales extraen y organizan de la tierra, son sales vivas, en las que condensan las calorías solares, el dinamismo cósmico. Su acción, parecida á la del pistón que deflagra, comunica vitalidad á las albúminas y cuerpos ternarios (hidrocarburos, grasas, etc.) que sin ellas serían cuerpos inertes, pues son estas sales el gran factor de nuestra química biológica y á la vez que alimentos de energía, lo son de reparación de nuestros tejidos (véase catálogo Dr. Lahmann). Gracias á esto el vegetariano utilizándola mejor, le bastan pequeñas cantidades de albúmina y no necesita, como el carnívoro, una cantidad tan grande de pan ó de farináceos.

Tampoco es cierta la pretendida ventaja de la carne en *ázoe ó albúmina*, pues aún en esto hay muchos vegetales que le superan, con la particularidad de hallarse combinada con los hidrocarbonados en la proporción suficiente para nuestras necesidades termo dinamógenas, lo que no sucede con la carne, demostrado por la tabla adjunta:

| Por una peseta se compra | | Valor en | | |
|---|---|---|---|---|
| | peso — gramos | albúmina | hidrocarbonado | cuerpos grasos |
| Carne | 500 | 100 | 0.20 | 25 |
| Guisantes | 1,500 | 350 | 785 | 27 |
| Harina de trigo completa | 2,000 | 250 | 1,358 | 35 |
| Patata | 10.000 | 200 | 2,000 | 15 |

Como ejemplo de la economía obtenida con el régimen vegetariano, citaremos el menú de Knight, secretario de la Sociedad Vegetariana de Manchester, que vendría á costar aquí, según nuestros cálculos, unos siete céntimos escasos por cabeza y con el que podría mantenerse una familia de siete personas con un salario total de 18 pesetas.

MENÚ PARA SIETE PERSONAS: PADRE, MADRE Y CINCO NIÑOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Sopa* | Lentejas | 500 gramos, | 25 céntimos |
| | Arroz | 250 » | 12 » |
| | Cebollas | 500 » | 5 » |
| | Hierbas finas / Sal / Agua cuatro litros | | 5 » |

Coste: 47 céntimos = Calorías: 2,861

*Variantes*: Guisantes, Cebada; Judías, Maíz ó trigo

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Plato* | Patatas | cuatro kilos, | 40 céntimos |
| | Aceite | | 10 » |

Total, con la sopa anterior: 97 céntimos = Calorías: 4,571

7,332

ó sea por cabeza: 14 céntimos escasos y 1,061'7 calorías, repartido en dos ágapes, cada uno de los cuales costaría unos 7 céntimos.

Este precio está calculado comprando al detalle las existencias. Mucho mayor sería la economía adquiriéndolas al por mayor y lo que es más, cosechándolas en parte si las casas obreras tuviesen zona de cultivo. Además, el vegetariano podría fabricarse el pan sin levadura, con todos los elementos del trigo, mucho más nutritivo y económico que el que se expende en las tahonas, lo que unido á la supresión de gastos inútiles y nocivos (tabaco, café, bebidas, etcétera) representa una economía global notable, que en la lucha social les daría el triunfo sobre los que siguen el régimen carnívoro alcohólico.

### VALOR EN CALORÍAS DE UNA PORCIÓN MEDIA DE ALIMENTOS USUALES PREPARADOS TAL COMO SE LES SIRVE EN LA MESA Y MODO DE CALCULAR LA RACIÓN :: ::

**Potages** : Potage puré de legumbres secas (100 gr. y manteca 10 gr.) 410 calorías — Hervido de harina (40 gr. y leche 250 gr.) 310 calorías — Panatela (pan 50 gramos, manteca 15, crema 30) 330 calorías — Puré de calabaza ó patata (con leche 50 gr., manteca 10 gr.) 220 calorías — Puré de zanahorias, nabos, (con aceite ó manteca 20 gr.) 255 cal.—Sopa de leche (con pan ó cereales 20 gr. y leche 250 gr.) 225 cal.—Sopa de lechuga, á la acedera (con manteca 20 gr., y pan 20 gr.) 205 calorías.

**Condimentos** : 50 gr. de manteca de leche (tamaño de un huevo) 385 calorías — 50 gr. de manteca de coco, 190 calorías — 50 gr. de manteca de almendras ó avellanas, 315 calorías — 3 cucharadas salsa blanca bechamel (manteca 8 gr., harina 4 gr., leche 60 gr.) 115 calorías — 3 cucharadas salsa de tomate (con manteca ó aceite 10 gr., harina 5 gr.) 90 calorías — 1 buena cucharada de mayonesa (aceite 30 gr. y una yema de huevo) 330 calorías — 1 gran cucharada de aceite (12 gr.) 108 calorías — Azúcar, 2 pedazos medianos (15 gr.) 60 calorías.

**Valor en calorías de algunos alimentos sin condimentar por cada 100 gr.** : Leche de vaca 69—Harina lacteada 368—Leche vegetal del doctor Lahmann 414—Patata 90—Harina 192—Macarrones 470— Verduras: de 12 (escarola), 50 (col de Bruselas) á 67 (alcachofa)—Tomates 20; berengenas, calabazas, etc., de 20 á 30—Raíces: de 38 (nabos) á 76 (crosnos del Japón) —Ajo 154—Cebolla 94—Frutas tiernas: de 17 (frambuesa), á 69 (banana)—Legumbres secas y cereales: de 330 (cebada, guisantes) á 380 (trigo, soja)—Frutas desecadas: de 168 (peras) á 265 (uvas pasas) - Azúcar 400—Miel 300—Confitura 200—Pan ó torta 250— Bizcocho 370— Pasteles al horno 420 á 450—Chocolate 434—Cacao desgrasado 350 —Macarrones 478—Brioche, pastel, queso 370 á 380—Leche cuajada 220—Crema 270 Cocosa 374— Manteca de cerdo 884—Manteca de vaca 770—Manteca de almendras, de nueces 634 —Aceite de olivas 894.

**Equivalencia en gramos de las medidas culinarias usuales** : Una cucharada grande rasa: 25 gr. arroz crudo, 15 gr. harina, 10 gr. azúcar.—Un plato hondo hasta su borde interior 250 á 300 cc. de agua.—Un vaso de licor 25 cc. de agua — Vaso de Burdeos 50 cc. de agua.—Vaso grande 150 á 200 cc. de agua. —Una taza de café 100 cc. de agua.—Una taza de té 120 cc. de agua.—Un bolo mediano 250 á 300 cc. de agua.

**En la obra de Carlote Schultz se lee al final el siguiente apéndice de la Sociedad Vegetariana de Francia y apropósito de «Raciones alimenticias»:**

### «CÁLCULO DE LA RACIÓN

**Interesante es para una ama de casa poder calcular aproximadamente las cantidades de alimentos que debe preparar.**

**Gracias á las tablas del Dr. Pascault, no hay más que multiplicar las raciones individuales por el número de miembros de la familia.**

Para los adultos, hombres y mujeres, adoptar una ración correspondiente á su peso real tal como lo da la báscula, deduciendo de ella la décima parte, que es la tara del vestido.

Los más delgados tomarán una ración superior de 1/5, los muy gordos inferior de 1/5 á la de su peso real.

Para los niños se obtienen las raciones correspondientes á 20 kilos, dividiendo por 3 las de 60 kilos; las raciones correspondientes á 25 kilos, dividiendo por 2 las de 50 kilos; las raciones correspondientes á 30 kilos, dividiendo por 2 las de 60 kilos, etc.

Una vez la ración calculada, doblarla hasta los 5 ó 6 años, aumentarla de la mitad entre 6 y 12 años, de un cuarto más tarde y decreciendo progresivamente para llegar á la ración neta á los 25 ó 30 años.

Un hombre de 1,60 metros debe pesar aproximadamente los centímetros de su talla menos 100, en kilos (cálculo aplicable á las demás tallas) ó sea 60 kilos. Toda diferencia en más ó en menos, superior á 10 kilos, se hace, á no mediar una causa racional, sospechosa á las compañías de seguros sobre la vida. A un hombre de 60 kilos, autores peritos le racionan con 2.750 gramos de leche al día. Dada la composición de la leche en albúmina (36 gr.) grasas (40 gr.) hidrocarbonados (55 gr.) dicha cantidad equivale á:

36 alb. por 2'750 — 100 gr. por 4 calorías (cada gramo de albúmina produce 4 calorías) — 400 calorías.

40 gr. grasa por 2'750 — 110 gr. por 9 calorías (cada gramo de grasa produce 9 calorías) — 999 calorías.

55 gr. hidrocarbonado por 2'750 — 150 gr. por 4 calorías (cada gramo de hidrocarbonado produce 4 calorías) — 600 calorías.

Total 1.990 calorías: 33 calorías por kilo de peso en un hombre de 60 kilos. Maurel da esta cifra como máxima y otros autores la rebajan á 29 calorías.»



**Valor en calorías (calculadas según los equivalentes térmicos) de una porción media de alimentos usuales preparados tal como se les sirve á la mesa**

(Salvo para los frutos, el peso señalado entre paréntesis, corresponde á estos mismos alimentos, pesados crudos y sin taras)

| CANTIDADES, PESO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS USUALES | Total de calorías de cada alimento. | C. en albúmina | C. en almidón | Azúcar del alimento ó del sazonamiento. | Grasa del alimento ó del sazonamiento. | Total de sales del alimento no comprendida la sal del sazonamiento | Detalle de las principales sales minerales (bases y ácidos) contenidos en la porción media de ciertos alimentos. S = sodio, M = magnesia, C = cal, P = potasa, H = hierro, F = ácido fosfórico, Ox = ácido oxálico. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 gramos de pan | 260 | 32 | 220 | — | 6 | 1.1 | M 0.14 – F 0.56 – Ox 0.01. |
| 300 gramos de leche: no azucarada | 210 | 44 | — | 60 | 104 | 1.8 | S 0.19 – C 0.47 – P 0.53 – F 0.61. |
| 300 gramos de leche: azucarada (18 gr. azúcar) | 280 | 44 | — | 130 | 104 | 1.8 | La adición de café aumenta poco su valor. |
| 300 gramos de leche: con 10 gr. azúcar y 10 gr. cacao | 285 | 47 | 5 | 100 | 132 | 2.1 | Ox 0.04 (en el cacao). |
| 300 gramos de leche: con un chorro de chocolate de 35 gr. | 360 | 51 | — | 135 | 173 | 2.5 | Ox 0.03 (en el chocolate). |
| **Verduras** | | | | | | | |
| 3 cucharadas de espinacas ó ensaladas cocidas (180 gramos y manteca ó aceite 18 gr.) | 180 | 16 | 27 | — | 137 | 3.6 | En las espinacas: S 1.3 – M 0.25 – C 0.45 – P 0.63 – H 0.12 – F 0.4 – Ox 0.45. |
| | | | | | | 1.9 | En lechuga: S 0.4 – M 0.1 – C 0.3 – P 0.62 – H 0.06 – F 0.2 – Ox indicios. |
| 8 puerros (200 gr. con salsa blanca) | 190 | 35 | 59 | 12 | 83 | 2.9 | S 0.34 - C 0.25 – P 0.74 – H 0.18 – F 0.4. |
| 3 cucharadas de judías verdes (120 gr. y 12 aceite ó manteca) | 135 | 13 | 30 | — | 92 | 0.9 | Ox 0.017. |
| 12 espárragos grandes (250 gr. y salsa blanca) | 150 | 20 | 40 | 12 | 83 | 1.5 | S 0.12. |
| 3 cuch. coliflor (150 gr. y manteca ó aceite 12 gr.) | 135 | 16 | 27 | — | 92 | 1.4 | P 0.53 – F 0.24. |
| 3 cuch. zanahorias, nabos, salsifís, etc. (150 gr. y manteca ó aceite 12 gr.) | 165 | 11 | 62 | — | 92 | 1.6 | S 0.30 – C 0.16 – P 0.50 (en la zanahoria). |
| Ensalada cruda (40 gr., y aceite 8 gr.) | 75 | 2 | 3 | — | 70 | 0.4 | |
| **Alimentos azoados** | | | | | | | |
| 2 huevos á la cáscara | 160 | 50 | — | — | 110 | 1.1 | S 0.25 – F 0.4 (sobretodo en la yema). |
| 80 gr. de carne (el valor de medio bifteck) | 115 | 65 | — | — | 50 | 0.9 | Estas cifras son un promedio de todas las carnes. |
| Quesos (véase Postres). Legumbres secas (véase Harinosos). | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Alimentos harinosos** | | | | | | | |
| 3 cuch. de leg. secas — en grano (70 gr. y manteca ó aceite 10 gr.) | 310 | 63 | 160 | – | 87 | 2.8 | En habichuelas y guisantes: M 0.14 – P 0.77 – F 0.65 – Ox 0.02. |
| | | | | | | 2.8 | En lentejas: S 0.3 – P 0.7 – H 0.04 – F 0.75. |
| 3 cuch. de leg. secas — en puré (40 gr. y manteca ó aceite 10 gr.) | 545 | 129 | 319 | – | 97 | – | El doble de sales minerales. |
| 3 cuch. judías frescas (140 gr. y manteca 10 gr.) . / guisantes (120 gr. y 10 manteca ó aceite) . | 315 | 50 | 190 | – | 75 | 1.7 | Mismas sales que en legumbres secas. |
| 3 cuch. de arroz ó cereales (40 gr. con 10 gr. manteca) | 215 | 19 | 110 | – | 86 | 1.3 / 1.1 / 0.9 / 0.6 / 0.4 | En avena: M 0.08 – F 0.31. En cebada: M 0.14 – F 0.36. En trigo: M 0.09 – F 0.33. En maíz: M 0.09 – F 0.27. En arroz: M 0.04 – F 0 22. |
| 3 cuch. macarrones (40 gr., manteca 10 gr., queso 20 gramos. . . . . . . . . . . . . . . . | 290 | 44 | 120 | – | 126 | 1 2 | M 0.09 – F 0.33. |
| 3 cuch. puré de patatas (100 gr., manteca de nueces 10 gr., leche 50 gramos . . . . . . . . . | 200 | 13 | 84 | 10 | 93 | 1.4 | P 0.85. |
| 8 castañas de tamaño mediano. . . . . . . . . | 180 | 20 | 150 | – | 10 | 1.5 | |
| **Alimentos azucarados y postres** | | | | | | | |
| 250 gramos de fresa (y 20 gr. azúcar) . . . . . | 170 | 7.5 | – | 160 | – | 1.8 | S 0.6 – C 0.3 – H 0.1 – F 0.28 |
| 250 » de cerezas, de ciruelas . . . . . | 120 | 4 | – | 116 | – | 1.4 | P 0.80. |
| 250 » de uvas . . . . . . . . . . | 160 | 7 | – | 153 | – | 1.9 | P 0.90. |
| 250 » de peras, de manzanas . . . . . | 100 | 4 | – | 96 | – | 1.3 | S 0.25 (en las manzanas). |
| 2 bananas (200 gr.) . . . . . . . . . . . . | 100 | 8 | – | 92 | – | 1.6 | |
| 6 higos secos ó dátiles (60 gr.) . . . . . . . . . | 140 | 7 | – | 133 | – | 1.4 | Ox 0.016 (en los higos). |
| 8 nueces (60 gr. con cáscara) . . . . . . . . . | 145 | 14 | 10 | – | 121 | 0.5 | |
| 8 ciruelas cocidas (con 10 gr. de azúcar) . . . . | 145 | 5 | – | 140 | – | 0.7 | |
| 4 cucharadas pequeñas de confitura (70 gr.) . . . | 140 | – | – | 140 | – | – | |
| 2 cucharadas grandes de crema á la vainilla . . . | 165 | 20 | – | 100 | 45 | 0 8 | |
| Tortilla *soufflée* (huevo 70 gr., manteca ó aceite 70 gramos; azúcar 20 gr.) . . . . . . . . . | 265 | 34 | 1 | 80 | 150 | 0.8 | |
| 3 cucharadas grandes de arroz con agua (40 gramos) con 4 cucharadas pequeñas de confitura . . . | 285 | 12 | 130 | 140 | 3 | 0.4 | |
| 150 gramos de pastel de arroz . . . . . . . . | 320 | 40 | 100 | 90 | 90 | 1.4 | |
| 3 bizcochos de avena no azucarados (45 gr.) . . | 250 | 20 | 170 | – | 60 | 1.4 | |
| 1 magdalena de 40 gramos . . . . . . . . . . | 145 | 13 | 32 | 40 | 60 | 0.3 | |
| 4 cucharadas grandes de crema de Normandía (60 gramos) . . . . . . . . . . . . . . . | 160 | 8 | – | 8 | 145 | 0.3 | |
| 4 cucharadas grandes de queso á la crema (100 gramos) . . . . . . . . . . . . . . . | 220 | 60 | – | 25 | 135 | 0.3 | |
| 1 «pequeño suizo» (70 gr.) . . . . . . . . . | 325 | 45 | – | 20 | 260 | 0.5 | |
| 1 pedazo mediano de Brie ó de Gruyére (25 gr.) . . | 90 | 26 | – | 4 | 6 | 1 | |

**RACIÓN EN CALORÍAS**

POR KILOGRAMO DE PESO Y POR DÍA

Antes del año: de 70 á 75 calorías.
De 1 á 4 años: de 50 á 60 calorías.
» 4 á 12 » » 45 á 50 »
» 14 á 20 » » 40 á 42 »
» 25 á 30 » » 35 á 37 »
» 30 á 50 » » 30 á 32 »
» 50 á 70 » » 25 á 27 »
» más edad: 18 á 20 calorías.

| **Ración de sedentaridad para un adulto con un peso activo de** (En verano disminuirla de 1/5; en invierno aumentarla ligeramente) | **50 kilos** 1,450 calorías | **60 kilos** 1,740 calorías | **70 kilos** 2,030 calorías |
|---|---|---|---|
| **I. — A la mañana** | | | |
| 1.° *Leche* | 250 gr. | 300 gr. | 350 gr. |
| sin azúcar con frutos. *frutos* | 200 gr. | 240 gr. | 280 gr. |
| ó azúcar con ó sin malte ó café, cacao, etc. *azúcar* | 12 á 15 gr. | 15 á 20 gr. | |
| 2.° *y pan* | 80 gr. | 90 gr. | 110 gr. |
| **II. — Al mediodía** | | | |
| 1.° *Una verdura* | 2 cuch. gdes. | 2 á 3 cucharadas grandes | |
| 2.° *Un alimento azoado:* huevos | un huevo | uno ó dos huevos | |
| *ó mejor un harinoso*: Leguminosas frescas ó secas (judías, guisantes, lentejas) | 1 cuch. gde. de leg. secas | 2 cucharadas grandes (45 gr. leg. secas, 80 gr. leg. frescas) | |
| Arroz y cereales con manteca ó aceite, como entremeses; Macarrones, cintas, etc. | 2 cuch. gdes. | 2 á 3 cuch. gdes. (25 á 35 gr. de arroz, cereales ó macarrones) | |
| Patatas, boniatos, etc. | 3 cuch. gdes. | 3 á 4 cucharadas grandes | |
| Castañas (tamaño medio) | 4 ó 5 castañas | 6 á 8 castañas | |
| 3.° *Una ensalada* | un plato peq. | un plato mediano | |
| 4.° *Un postre:* frutas frescas | 200 gr. | 240 gr. | 280 gr. |
| ó compota equivalente | 5 ó 6 ciruelas | 6 á 8 ciruelas | |
| ó confituras | 2 á 3 cuch. peq. | 3 á 4 cucharadas pequeñas | |
| ó crema á la vainilla, caramelo ó café | 1 cuch. gde. | 1 á 2 cucharadas grandes | |
| ó crema de leche | 2 cuch. gdes. | 2 á 3 cucharadas grandes | |
| ó queso á la crema (leche cuajada) | 3 cuch. gdes. | 4 cucharadas grandes | |
| ó Brie, Gruyére. | ped. peq. 15 gr. | un pedazo mediano (20 gr. | |
| 5.° *Con pan* | 80 gr. | 90 gr. | 110 gr. |
| 6.° *Bebida* | 200 gr. | 250 gr. | 300 gr. |
| 7.° *Azúcar* (para el té ó malte) | 10 gr. | 10 á 15 gr. | |
| **III. — A la noche** | | | |
| 1.° *Un potage* ligero ó con leche, con pan, tapioca, arroz ó cereales (15 á 20 gr.), etc. | plato pequeño (200 gr.) | plato mediano (300 gr.) | |
| 2.° *Una verdura ó una ensalada*; 3.° *Un postre* | como al mediodía | como al mediodía | |
| 4.° *Con pan* | 30 gr. | 40 gr. | 50 gr. |
| 5.° *Bebida.* | como al mediodía | como al mediodía | |
| *Condimentos p. las dos comidas*: *Sal* | 5 á 6 gr. | 6 á 7 gr. | |
| *Manteca ó aceite.* | 30 gr. | 35 á 45 gr. | |

Por cucharada grande entendemos una cucharada de sopa llena, pero no colmada, tal

<table>
<tr><th>80 kilos<br>2,320 calorías</th><th>90 kilos<br>2,610 calorías</th><th>Salvo para las frutas, todos los pesos aquí consignados se refieren á los alimentos pesados crudos y sin taras</th></tr>
<tr><td>400 gr.</td><td>450 gr.</td><td rowspan="4">Disminuir ligeramente el pan cuando se come chocolate con leche.</td></tr>
<tr><td>320 gr.</td><td>360 gr.</td></tr>
<tr><td colspan="2">20 á 25 gr.</td></tr>
<tr><td>120 gr.</td><td>140 gr.</td></tr>
<tr><td colspan="2">3 á 4 cucharadas grandes</td><td rowspan="2">Con los huevos, aunque dos huevos sean más nutritivos que 100 gramos de carne, aumentar un poco el pan ó las patatas porque son menos nutritivos que los farináceos y los reemplazan incompletamente.</td></tr>
<tr><td colspan="2">dos huevos</td></tr>
<tr><td colspan="2">3 cucharadas grandes (70 gr. leg. secas, 120 gr. leg. frescas)</td><td>Disminuir el pan á la mitad cuando se comen estas legumbres en puré. Estos alimentos son muy azoados y reemplazan siempre de sobras la carne. Usarlos solo dos veces por semana.</td></tr>
<tr><td colspan="2">3 á 4 cuch. gdes. (35 á 50 gr. de arroz, cereales ó macarrones)</td><td rowspan="3">Estos alimentos, siendo relativamente poco azoados, deben alternarse con las leguminosas. La mayor parte de ellos (macarrones, patatas), pueden ser adicionados de queso, cremas ó mantecas de nueces, avellanas, etc., y son más nutritivos.</td></tr>
<tr><td colspan="2">5 á 6 cuch. gdes. (150 á 180 gr.)</td></tr>
<tr><td colspan="2">10 á 12 castañas</td></tr>
<tr><td colspan="2">un buen plato</td><td>La ensalada reemplazará á la verdura cuando el menú comporta un farináceo muy nutritivo, tal como un puré de legumbres.</td></tr>
<tr><td>320 gr.</td><td>360 gr.</td><td>Disminuir estas raciones cuando se comen los frutos (fresas, por ejemplo) con azúcar.</td></tr>
<tr><td colspan="2">8 ó 10 ciruelas</td><td rowspan="5">Estas raciones pueden desdoblarse á fin de variar los postres; así pues, pueden tomarse, por ejemplo, dos cucharadas de crema fresca y 120 gramos de frutas ó dos cucharadas de confitura y dos de queso á la crema, etc.</td></tr>
<tr><td colspan="2">4 á 5 cucharadas pequeñas</td></tr>
<tr><td colspan="2">2 á 3 cucharadas grandes</td></tr>
<tr><td colspan="2">3 á 4 cucharadas grandes</td></tr>
<tr><td colspan="2">5 cucharadas grandes</td></tr>
<tr><td colspan="2">un buen pedazo (30 gr.)</td><td>Postre suplementario pudiendo añadirse á los precedentes (pero al mediodía solamente) en invierno y en caso de fatiga física.</td></tr>
<tr><td>120 gr.</td><td>140 gr.</td><td rowspan="3">Mencionamos aquí la bebida solamente para limitar su uso, Unicamente en caso de un trabajo fatigoso podrá doblarse y aún triplicarse la cantidad.</td></tr>
<tr><td>350 gr.</td><td>400 gr.</td></tr>
<tr><td colspan="2">15 á 20 gr.</td></tr>
<tr><td colspan="2">un buen plato (350 gr.)</td><td>El potage debe ser ligero cuando al mediodía se ha comido un farináceo nutritivo (y viceversa) Las panatelas y hervidos espesos solo entrarán en los menús de invierno. Lo mismo cuando se trata de potages de legumbres secas, que, extremadamente nutritivos, obligan á disminuir el pan en más de la mitad.</td></tr>
<tr><td colspan="2">como al mediodía</td><td>Ensalada preferentemente á una verdura cuando el potage es muy nutritivo.</td></tr>
<tr><td>60 gr.</td><td>70 gr.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">como al mediodía</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">8 á 9 gr.</td><td>Generalmente se abusa de la sal; la mencionamos aquí para limitar su consumo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">45 á 55 gr.</td><td></td></tr>
</table>

como se la llena naturalmente sirviendo en la mesa.

# LA ALIMENTACIÓN CRUDA

La alimentación cruda es sin duda la más sana y natural; pero los hábitos viciados se oponen á su empleo absoluto, no obstante, presta grandes servicios en casos especiales.

Así como la domesticidad en los animales alterándoles el régimen crudo natural es causa de enfermedades que se curan al reintegrarles al estado primitivo, así también la civilización degenera al hombre.

Existen en Cataluña muchos entusiastas del sistema Khune, y entre ellos es donde encontramos los crudívoros más entusiastas. Deben éstos la salud al régimen, como hemos tenido ocasión de observar en varios individuos de una colonia vegetariana khunista, que existe en Villanueva y Geltrú, constituída por individuos robustos en la actualidad, curados, gracias al régimen, de varias dolencias pertenecientes á la doble rama patológica del artritismo y la tuberculosis.

Estos individuos toman sus baños de sol y de aire, aman las largas caminatas á través de campos y bosques, y se hacen ellos mismos el pan con trigo semitriturado, sin sal ni levadura, comen los granos de las legumbres ó cereales, simplemente aplastados ó reblandecidos, ó, como los apóstoles anacoretas, se alimentan de raíces silvestres y espigas de los campos, cuando salen algunos días de excursión, ó de la fruta solamente, si la estación es propicia.

Su régimen que es el más económico de todos (1) el más cómodo y sencillo, tiene muchos partidarios en los círculos atléticos vegetarianos extranjeros, donde impera el régimen frugívoro, que hizo célebres á los atletas griegos.

## ENSALADAS

**Ensalada Natura-Carbonell** : Se toma como base una planta cultivada de sabor suave (lechuga escarola) de blandura linfática que se deja en tiras largas y se la mezcla á una porción menor y cortada fina de plantas silvestres de gusto y de textura más fuerte (berros, radiceta tierna, cerrajas, cogollos tiernos de borraja silvestre, espinacas y un poco de mastuerzo). Se mezcla bien con perejil picado y aceite.

**Ensalada mezclada** : Tómense partes iguales de remolacha, zanahoria, calabacín, colrábano, beterraga, nabo y cebolla, cepíllense, haciendo tiras delgadas igual que virutas y píquense con la media luna. Mézclense con zumo de limón y aceite. También pueden usarse las hojas tiernas de colrábano, de lechuga, escarola ó apio para dar buen aspecto á la ensalada.

**Ensalada verde** : Se escogen para la misma los mejores cogollos, aunque también se aprovechan las hojuelas de la lechuga de tallo. De los cogollos se separan las hojas externas, duras ordinariamenie y se ablandan y limpian en la ensaladera. Se monda el tronco y la parte interior blanda se corta en redonchas y se mezcla á las hojas. Se adereza con zumo de limón y aceite. Puede añadirse miel clara ó azúcar si se prefiere dulce.

---

(1) **Economía.**—En mi conferencia en el Ateneo Obrero (*Revista Vegetariana Naturalista*, Marzo 1909) dije: «Respecto a la mayor economía, mientras 1 kilo de carne cuesta 2 pesetas, el trigo que se vende de 20 á 30 pesetas los 100 kilos, cuesta sólo de 20 á 30 céntimos, con la particularidad de que así como el kilo de trigo proporciona 3,750 calorías, el kilo de carne sólo produce de 600 á 1,180, según la estimemos sin grasa ó con ella. Cualquiera puede hacer el cálculo y ver lo que gastaría un hombre alimentándose exclusivamente de carne ó de trigo, diferencia que implicaría á favor de este último una cifra veinte veces menor.

Algo más costaría el pan y el doble que el trigo ciertas legumbres, como los garbanzos y lentejas, pero así y todo, el precio por cada mil calorías que es de 1'60 ptas si quiere obtener con la carne, es de 5 á 10 céntimos para el trigo y de 15 para el pan, ó sea el mismo precio á que saldrían las 1,000 calorías si se quisieran obtener de una legumbre fina como las lentejas.

En cambio la patata tres veces menos nutritiva que el trigo, (por lo que conviene á los artríticos) suministra por el mismo precio pocas más calorías. Y si bien ciertos frutos como la almendra seca aparentan salir más caros que la carne, pues llegan á costar en nuestro pais de 2 á 4 reales más el kilo, ó sea de 10 á 12, como quiera que suministran en igualdad de peso de 6 á 10 veces más calorías que la carne, resultan todavía más económicos. También lo resultan la leche y los huevos: la primera en la estadística de Lefebre proporciona por 0'40 pesetas 1,000 calorias, y los segundos por 1'30 pesetas la misma cantidad. Un litro de caldo por libra de carne sólo produce unas 30 calorías.»



**Ensalada de raíces y frutas** : Mézclense por partes zanahorias ralladas, rabanillos, rábanos místicos, zanahorias amarillas, calabacines, colrábano, escorzonera, espárrago, manzanas, limones, mandarinas, jalea fresca y azúcar á paladar.

**Ensalada silvestre** : Se reunen las hojas del amargón ó diente de león, achicorias, berros y acederas en una fuente y se lavan bien. Se moja todo con agua clara y se añade zumo de limón y aceite.

**Ensalada de tirabeques** : Se pican guisantes tiernos capuchinos ó tirabeques, agregando cebolla cortada fina y á paladar zumo de limón y azúcar.

**Ensalada parta** : Cójanse coles de Bruselas, perejil tierno y cebolla. Se pica todo con la media luna y se le añade á paladar zumo de limón y aceite.— Las hojas tiernas del perejil se pueden acompañar al plato como complemento y añadir á voluntad cominos, hinojos, etc.

**Ensalada de naranja** : Tómense naranjas frescas ó mandarinas, se mondan y se cortan á rajas junto con manzanas ó peras, azucarándolo.

**Ensalada de espárragos** : Se pican espárragos y escorzonera, se sazona á paladar con zumo de limón ó aceite. Pueden añadirse hojas de hinojo ó cominos.

**Ensalada campesina** : Se cortan á rajas pimientos, se parten varios tomates y cebollas y se sirven solos ó con aceitunas y hojas de lechuga (1) aderezados con sal y aceite.

**Ensalada María** : Se pica coliflor con la media luna, espárragos y escorzonera; se mezclan bien con algo de cominos, zumo de limón y aceite á paladar. Resulta más sabrosa la ensalada preparada algunas horas antes.

**Ensalada bohemia** : Tomates, manzanas, calabacines picados finos con la media luna, mezclados. Se les sazona con zumo de guindas ó de otra fruta y se rocía con miel.

**Ensalada al ajo** : Se cortan á pedazos lechugas ó escarolas tiernas y se espolvorean de picadillo de ajo y perejil. Sal y aceite.

**Ensalada de espinacas** : Se escogen espinacas tiernas, pequeñas; se lavan y escurren bien, se sazonan con zumo de limón y azúcar y así se sirven.

**Ensalada conventual** : Se cepillan finamente repollos y manzanas y se aliñan á paladar con zumo de limón, aceite y azúcar.

**Ensalada de cuelillo** : Se pican finas: col de Milán, espinacas y cebollas y se aderezan como la anterior.

**Ensalada lombarda** : Se mezclan á la lombarda, cortada y sazonada como las anteriores, pedazos de manzana.

**Otra ensalada** : Se pican menudo con la media luna, remolachas, lombarda, acedera, apio, perejil y cebolla y se realza el sabor de la mezcla con aceite, azúcar y algunos cominos.

**Ensalada de alcachofas** : Se escogen tiernas y se quitan las hojas coriáceas. Se aderezan con sal, aceite, zumo de limón y un poco de polvo pimienta negra.

**Ensalada de frutas** : Tres ó cuatro plátanos, tres naranjas, algo de piña y manzana. La fruta se corta en rajas y es colocada de modo que los colores armonicen. Se sirven con salsa de nutto-crema ó rociada con Raimost.

**Ensalada á la nuez y al queso** : Se rallan zanahorias, manzanas, nuez y queso y se les junta alguna hoja de lechuga, zumo de limón y azúcar.

---

(1) Las hojas de lechuga, etc., no deben ponerse á remojar largo rato, pues se disipan, perdiendo igual que las demás verduras, las sales solubles de sosa. Lo mejor es lavarlas bajo espita ó con dos aguas. El vinagre es malo y también el dejarlas en sal después de cortadas, que les seca la savia.

Cualquier verdura cocida ó mezclada á otra cruda y aliñada con aceite, constituye también una ensalada. Núm. 1. Judías verdes y coliflor cocidas y asociadas en frio á un picadillo de cebolla y lechuga crudas.— Número 2. Col roja cocida al vapor ó rehogada, servida con puntas de espárragos ó berros de fuente crudos. — Núm. 3. Hojas de trigo verde crudas comidas con macarrones ó patatas cocidas.—Núm. 4. Cebolletas crudas con patatas, puerros y cohombros cocidos. — Núm. 5. Patatas cocidas servidas con capras. — Núm. 6 Rodajas de patata cocidas, cohombro, sal y jugo de limón.—Núm. 7. Achicoria cocida y prensada con un lienzo; se sirve guarnecida de remolachas rojas.— Núm. 8. Judías verdes y zanahorias cocidas, aliñadas con sal y aceite y hojas de escarola cruda.— Núm. 9. Patatas y manzanas cocidas.— Núm. 10. Nabos cocidos servidos con leche ó manteca.—Núm. 11. Apio y remolacha cocidos y zanahorias al vapor ó rehogadas, etc., etc.



**Ensalada de frutas y lechuga** : Se cortan pedacitos de manzana, naranja, zanahoria y hojas tiernas de lechuga de clase jugosa y dulce y se aliña al plato con sal, aceite y jugo de limón.

**Ensalada de peras** : Se rallan peras y se mezclan con miel y requesón.

**Ensalada Vigor** : Rodajas de tomate y cohombro, hojas de lechuga cortada y perifollo con ralladuras de corteza de limón. Se hace una salsa clara con nutto-crema, agua y azúcar y se aliña con ella.

**Ensalada de pepinos** : Se cortan y se sirven con aceite y zumo de limón.

**Ensalada de rábanos** : Se rallan rábanos negros, rabanillos y rábanos rústicos con un poco de miel, se mezclan y se comen con pan y manzana.

**Ensalada á la capuchina** : Compuesto de lechuga, escarola, remojadas; aceitunas, rábanos, cebolla, tajadas de pimiento y aliñado con sal, aceite y pimienta negra en polvo.

**Ensalada de manzanas** : Se ahuecan las manzanas sacando las pipas y se rellenan con una pasta de rabanillo picado y miel, muy bien mezclado y se sirven. Se comen con pan integral «Vigor» y requesón.

**Ensalada bifteck vegetal** : Se rallan remolachas, rábano negro, beterraga y zanahoria y se mezcla esta papilla con zumo de limón y fresa. Se coloca esto en un plato y acompañado de manzana cortada ó ahuecada, se come con pan integral.

**Ensalada jalea** : Se rallan rabanillos y se mezclan bien con miel y requesón.

**Ensalada mermelada** : Se toman partes iguales de nabos, remolachas, calabacines, colrábano, beterragas; se ralla todo y se mezcla con zumo de limón y jarabe de grosellas.

**Ensalada compota** : Beterragas y remolachas se rallan y se mezclan con zumo de limón y compota de fresas.

**Ensalada encanto de los ojos** : Se rallan calabacines y pimientos colorados y se mezclan con tomates aplastados y zumo de limón y de fresas.

**Ensalada de frutas** : Tres á cuatro plátanos, tres naranjas, algo de piña y manzanas. La fruta se corta en rajas y es colocada de modo que los colores armonicen. Se sirve con salsa de avellanas ó salsa especial de ensalada de frutas que puede ser el Raimost (Mostelle).

* * *

**Pan integral "Vigor" á la Nutto-crema ó á la manteca de nueces** : Este es el verdadero pan natural. Se confecciona del modo siguiente: Se tritura el grano de trigo y se amasa bien con agua tibia, hasta que no se pegue, dejándolo reposar algunas horas en sitio caliente, formando con él tortas pequeñas de dos á tres centímetros de grueso y redondas que se espolvorean de harina, dejándole reposar algunas horas, para secarlas ó medio tostarlas al horno sobre una teja ó plancha (tres cuartos de hora á una hora y media). Para evitar que se ahueque la corteza, se agujerea por varios puntos.

Este pan con un poco de nutto-crema de almendras, avellanas ó cacahuetes, ó bien untado con la excelente manteca de nueces ó de coco de mesa, constituye un buen desayuno para el vegetariano crudívoro.

**Gazpacho de pan** : Un litro de agua, una libra de pan sentado, 30 gramos de azúcar, cucharada y media de zumo de limón, 50 gramos de pasas de Corinto, 100 gramos de pan rallado. Se deja en agua durante dos horas el pan cortado, se pasa el agua guardándola y se estruja el pan; se colocan ahora en un plato los Corintos hinchados, lavados en agua caliente, el azúcar, zumo de limón y el pan rallado. Se vierte encima el agua del pan y se deja reposar todo junto una hora, removiéndolo con frecuencia. Puede servirse sólo ó con ensalada.

**Gazpacho de albaricoques** : Doce albaricoques, un litro de agua, dos cucharadas grandes de zumo de limón, 80 gramos de azúcar. Se mondan los albaricoques y se parten la mitad de ellos en cuarterones, que se dejan en un plato. Después se cuece el azúcar en agua, se añade la otra mitad de los albaricoques y se les deja blandos; enseguida se les pasa por un colador de cerda y se vierte el caldo sobre la otra mitad de albaricoques y encima el zumo de limón y un poco de vainilla.



**Gazpacho de manzanas** : Media libra de manzanas, tres de mandarinas, 150 gramos de azúcar, un litro de agua, medio litro de Raimost ó zumo de uva y el zumo de un limón. Las manzanas se pelan, lavan, parten en rodajas finas y se echan rápidamente en el agua con lo que quedan blancas.

Se ponen en el agua al fuego, se añade el azúcar y se cuecen blandas, pero no deben las rodajas pasarse de punto deshaciéndose. Entre tanto se descortezan las mandarinas, se parten en rodajas finas, de las que se quitan con cuidado las pipas, sinó sabrían amargas. Se echan luego en un plato, viértense encima las manzanas todavía calientes y se deja enfriar el manjar. Antes de presentarlas se rocían con el Raimost y zumo de limón, añadiéndoles por fin, galletas ó pan «Vigor» partidos en cuadraditos, ó el polvo granulado del **Caldo de cereales Vigor.**

**Gazpacho** : Se pone en la ensaladera pan remojado, ó galleta en vez de pan, con tomates, pimientos á rajas y pepinos cortados en pedacitos; se condimenta con aceite y zumo de limón y se revuelve bien. Algunos gustan de picar en el gazpacho, ajo, cebolla y aceitunas.

**Combinaciones para una comida vegetariana cruda completa (1)**

1.ª Hérculo núm. 1.—Hérculo núm. 15.—Ensalada jalea.
2.ª Hérculo núm. 11.—Hérculo núm. 19.—Ensalada de manzanas.
3.ª Hérculo núm. 8.—Ensalada mezclada.—Hérculo núm. 42 (dulce).
4.ª Pan integral Vigor con nutto-crema ó manteca vegetal.—Ensalada verde.—Frutas.
5.ª Polvo de **Caldo de cereales Vigor.**— Ensalada conventual.— Ensalada de peras.

## MINUTAS CRUDAS (usadas en el extranjero)

### HÉRCULOS (mezclas nutritivas)

Núm. 1
2 partes de trigo mol. ó trit. (harina baza).
1 » de almendras dulces »

Núm. 2
2 partes de trigo molido.
1 » almendras dulces molidas.
1 » pasas de Corinto »

Núm. 3
2 partes de trigo molido ó triturado.
1 » almendras dulces mol. ó trit.
1 » algarrobas »

Núm. 4
2 partes de trigo molido ó triturado.
1 » almendras dulces mol. ó trit.
1 » algarrobas »
1 » pasas de Corinto »

Núm. 5
2 partes de trigo molido ó triturado.
1 » almendras dulces mol. ó trit.
1 » arroz molido (machacado al mortero).
1 » pasas de Corinto »

Núm. 6
2 partes de trigo molido ó triturado.
1 » castañas »
1 » nueces »

Núm. 7
2 partes de trigo molido ó triturado.
1 » guisantes »
1 » algarrobas »

Núm. 8
2 partes de avena mondada mol. ó trit.
1 » carne molida de coco.
1 » adormidera molida.
1 » pasas de Corinto.

Núm. 9
1 parte de arroz molido ó triturado.
1 » centeno »
1 » almendras »
1 » higos en picadillo (con la media luna).

Núm. 10
1 parte de maíz molido ó triturado.
1 » centeno »
1 » nueces »
1 » pasas de Corinto mol. ó trit.

Núm. 11
1 parte de castañas molidas ó trituradas.
1 » mijo »
1 » almendras dulces »
1 » arándanos ó ciruelas »

Núm. 12
1 parte centeno verde molido ó triturado.
1 » avellana »
1 » trigo »
1 » pasas de Corinto »

Núm. 13
1 parte centeno verde molido ó triturado.
1 » cacao »
1 » nueces »
1 » pasas de Corinto »

(1) Por la mañana bastará un hérculo ó el **Caldo de cereales Vigor** tomado en polvo y alguna fruta y por la noche alguna ensalada ó hérculo y fruta como por la mañana.

Núm. 14
1 parte de maíz molido ó triturado.
1 » trigo »
1 » chocolate »

Núm. 15
2 partes de guisantes molidos ó triturados
1 » cacao »
1 » nueces »
1 » pasas de Corinto »

Núm. 16
1 parte de sémola molida ó triturada.
1 » lentejas »
1 » algarrobas »
1 » almendras dulces »

Núm. 17
1 parte de lentejas molidas ó trituradas.
1 » centeno »
1 » nueces »
1 » pasas de Corinto »

Núm. 18
1 parte cebada perlada molida ó triturada
1 » chocolate »
1 » avellana »
1 » uvas pasas »

Núm. 19
1 parte de trigo molido ó triturado.
1 » algarroba »
1 » cacao »

Núm. 20
2 partes de trigo molido ó triturado.
1 » nueces »
1 » arroz »
1 » ciruélas pasas en picadillo.

Núm. 21
1 parte avena mondada molida ó triturada
1 » maíz »
1 » almendras dulces »
1 » pasas de Corinto »

Núm. 22
1 parte de alforfón (fajol) ó trigo sarraceno mondado y molido ó triturado.
1 parte de castañas molidas ó trituradas.
1 » higos (picados con cuchillo).

Núm. 23
1 parte de centeno molido ó triturado.
1 » guisantes »
1 » almendras dulces »
1 » cortezas de naranjas (picados con la media luna).

Núm. 24
1 parte mijo mondado molido ó triturado
1 » judías »
1 » arándanos secos.
1 » endrino picado.
1 » almendras dulces molidas.

Núm. 25
1 parte de alforfón (fajol) mondado y molido ó triturado.
1 parte centeno tierno molido ó triturado.
1 » avellanas »
1 » pasas de Corinto »

Núm. 26
1 parte de alforfón (fajol) mondado y molido ó triturado.
1 parte lentejas molidas y trituradas.
1 » ciruelas picadas con la media luna
1 » endrinas » » » »
1 » pasas de Corinto.

Núm. 27
1 parte cebada perlada molida ó triturada
1 » arroz molido ó triturado.
1 » algarroba.
1 » pasas de Corinto.
1 » corteza de limón cortada con la media luna.

Núm. 28
1 parte de judías molidas ó trituradas.
1 » avena mondada mol. ó trit.
1 » algarroba.
1 » pasas de Corinto.

Núm. 29
2 partes centeno tierno molido ó triturado
1 » pepitas de calabaza mol. ó trit.
1 » nueces »
1 » almendras dulces »
1 » algarroba »

Núm. 30
1 parte de trigo molido.
1 » dátiles picados.
1 » manzanas secas picadas (1).
(Aromatícese con raspaduras de limón, á la canela ó vainilla).

Núm. 31
1 parte de arroz molido ó triturado.
1 » bananas secas en picadillo fino.
1 » avellanas molidas ó trituradas.

Núm. 32
1 parte orejones de melocotón en picadillo
1 » uvas pasas.
1 » piñones.

(1) Los frutos secos como orejones de manzana, pera, melocotón, albaricoque, ciruelas, endrinas, mirtilas, se ponen á remojar por la noche con algo de azúcar si se quiere ó miel y se comen á la mañana siguiente. Algunos ponen á remojar también los granos de cereales, ó de legumbres secas (arroz, trigo, arvejones, guixas, garbanzos, altramuces, etc.), para comerlos crudos.

**Núm. 33**
1 parte de zarzamoras picadas.
1 » cacahuetes molidos.
1 » miel.

**Núm. 34**
2 partes de avena machacada.
1 » compota de arandillas.
1 » azúcar.
1 » zumo de frambuesas (jarabe).

**Núm. 35**
2 partes de avena machacada.
1 » lentejas »
2 » compota de arándanos.
1 » azúcar.

**Núm. 36**
2 partes de avena molida ó triturada.
1 » maíz molido ó triturado.
2 » compota manzanas.
1 » zumo de frambuesas ó de fresas.

**Núm. 37**
2 partes avena molida ó triturada.
1 » guisantes »
1 » chufas »
1 » altramuces »
1 » zumo de grosellas.

**Núm. 38**
2 partes de avena machacada.
1 » garbanzos molidos.
2 » ciruelas.
1 » zumo de naranja y azúcar.

**Núm. 39**
2 partes de arroz molido ó triturado.
2 » trigo mondado (blat pelat).
2 » fresas.
1 » zumo de arándanos ó grosella..

**Núm. 40**
2 partes de avena machacada.
1 » compota de pera.
1 » compota de moras.
1 » corteza raspada de limón (1).

**Núm. 41**
2 partes de cebada mondada y mol. ó trit.
1 » habas mondadas y mol. ó trit.
3 » compota de naranja ó zumo de naranja fresca azucarada.

**Núm. 42**
2 partes polvo de **Caldo de cereales Vigor.**
1 parte de avellana molida.
1 » cacao.

# BEBIDAS DE FRUTAS

**Bebida de endrinos** : Los endrinos é higos se parten menudos, se remojan mucho tiempo en agua y se pasan por colador. A esta bebida se le añade miel ó azúcar.

**Bebida de damasquinas** : Se lavan ciruelas pasas y se remojan 24 horas. El agua colada es una buena bebida.

**Bebida de manzanas** : Se remojan en agua durante muchas horas manzanas y cerezas pasas; el agua obtenida se mezcla con zumo de limón. Excelente para los frebricitantes.

**Bebida de arándanos** : Se ponen en remojo durante mucho tiempo arándanos secos ó arandillas, se pasan por colador y el agua resultante se mezcla con jarabe de frambuesas ó de fresas.

**Bebida de servas** : El zumo prensado ó exprimido de servas maduras se diluye en agua y se mezcla con zumo de fresas ó grosellas y azúcar.

**Raimost ó zumo de uva sin fermentar** : Se puede obtener con el Raimost que fabrica la casa Escofet, de Tarragona, mezclado con agua una excelente bebida higiénica (véase el Catálogo pág. 34).

**Naranjadas y limonadas** : Se obtienen respectivamente exprimiendo naranjas ó limones en un vaso de agua y adicionando azúcar. Son excelentes bebidas refrigerantes.

**Bebidas á la nutto-crema de almendras, avellanas, cacahuetes** : Con las nutto-cremas indicadas diluídas con agua, se obtienen excelentes leches vegetales de almendras, avellanas ó cacahuetes respectivamente, que se azucaran un poco. Se bate primero una cucharada de nutto-crema con otra agua y después se deslíe en el resto del agua.

■ ■ ■

(1) A estas mezclas de hérculo puede añadirse poco antes de comerlas leche agria ó cuajada (yogourt, kefir, quesos, etc.)

# LA ALIMENTACIÓN COCIDA

## GENERALIDADES CULINARIAS

**Cocción de los cereales, leguminosas y sus derivados** (harinas, sémolas y pastas para sopa : Los *cereales* (1) son alimentos de energía y de fuerza, son alimentos completos, su variedad es grande (trigo, centeno, arroz, trigo verde, avena, maíz, cebada, mijo, panizo, sarraceno, etc.) y se prestan á combinaciones diversas aquí desconocidas: centeno, trigo, avena (fortificante), cebada, centeno (laxantes), arroz, avena, cebada (débiles, gastro-enteríticos), maíz, avena, féculas (pecho, escrofulismo), avena lentejas, fécula ó tapioca (anemia, convalescencias), etc. Estas mezclas en potages son muy confortantes, sobre todo si contienen la substancia íntegra de todo el grano, la cutícula fosfatada y ferruginosa que, lo mismo que en las leguminosas secas, facilita la utilización, á causa de sus sales, de los elementos hidrocarbonados de la harina. Las frutas ó las verduras se alían bien en el estómago con los cereales. Los copos de trigo verde se asocian bien al tomate, la avena abundante en grasa y de aroma vainillado es estimulante; ligeramente laxativa en copos; el trigo candeal, al revés del centeno, es preferible en la diarrea. El mijo descorticado y escaldado varias veces para quitarle cierto amargor, se combina bien como los demás cereales con las frutas. La cebada es un buen alimento para los extreñidos, malteada es excelente en los dispépticos. El sarraceno se cuece con agua ó leche, y el potage se completa con higos ó ciruelas rehogadas, pueden hacerse tortas con él y con la avena galletas. Lo mismo se hace con el maíz, en cuyo potage espeso, son un regalo los dátiles cocidos, las confituras, compotas, etc. Antes de cocerse pueden los granos, sémolas ó harinas de cereales, tostarse en planchas de metal, teja, ó en cazuela con ó sin algo de manteca. Pocos minutos en este caso bastan para que después la harina resulte bien cocida. En cambio, cuando se trata de granos ó harinas gruesas crudas, (sémolas de avena, maíz, etc.), entonces es necesario más tiempo, una hora y media con agua

---

(1) **Cereales.**—La *avena*, á la que deben su robustez proverbial los montañeses suizos y los escoceses, se calcula que contiene 1 centígramo de hierro por cada 100 gramos. Cuando se tuesta previamente para facilitar la cocción debe evitarse enranciar el aceite que contiene dorándola demasiado, lo que no sucede con el *trigo* ni la *cebada*. Como éstos, necesita de 3 á 4 horas de cocción en *grano* ó *sémola gruesa*, al baño maría para disgregarse bien en almidón y resultar digestibles á los dispépticos. Los copos de avena necesitan media hora y la harina menos tiempo todavía. Cocida al vapor resulta excelente la avena como los demás cereales, sin peligro de ahumarse ni quemarse. La manteca si se usa se le añadirá entonces al momento de servirla. La avena se alía muy bien á las *nutto-cremas* de almendras y avellanas, al cacao ó chocolate, á las espinacas, tomate, compotas y confituras (manzanas, ciruelas, mirtilas, etc.). La *escanda* (espelta) se prepara igual.

El *trigo*, la base de la alimentación en los pueblos latinos, tiene como ella las mismas aplicaciones. Cocido en grano y en sémola es más masticable que los purés, y cuanto más se mastican é insalivan los feculentos, más digestibles. El *trigo verde* entero necesita una hora menos de cocción (2 horas). La cutícula ó epispermo del cereal y de la legumbre llevan una diastasa (cerealina) que facilita su digestión. Sólo cuando la celulosa de esta cubierta resulta mal tolerada por el aparato digestivo enfermo, deben emplearse los granos descorticados, mucho menos ricos en sales nutritivas.

El *arroz* menos azoado que los demás cereales, pero muy digestible y muy nutritivo, como lo prueban la multitud de pueblos que sustenta, necesita sólo una hora de cocción como el mijo; caso de tostarlo antes para dextrinizar su almidón y cocerlo después, debe hacerse muy ligeramente. Se asocia muy bien á la manteca de nueces y almendras, á la coliflor, zanahorias, etc., etc.

El *maiz*. Por su abundancia en cuerpos grasos se recomienda de preferencia á las nodrizas y á los tísicos. Los italianos sacaron de la polenta (harina de maíz) las energías que les permitieron perforar los Alpes. Es muy agradable con nutto-crema, cocido con leche, albaricoques, dátiles no cocidos, etc.

*Cebada:* un puñado de cebada era la ración de los soldados de Ciro, que asombraron al mundo con sus proezas y á pesar de todo no se emplea lo que debería, particularmente en las afecciones del tubo digestivo. La nutto-crema de cacahuetes, las manzanas, la leche, los frutos ácidos, (grosellas, frambuesas, etc.), no tanto los dulces por ser ella algo dulzaina, se mezclan bien con la cebada mondada ó su harina.

La harina de *malte* que se obtiene de la cebada germinada, es muy útil cuando los feculentos son mal tolerados sola ó dextrinizándolos con ella.

El *mijo* es otro cereal excelente que se presta á las mismas combinaciones que el arroz y se alía bien con la nutto-crema de avellanas, la col, las frutas dulces, ciruelas, pero no con las ácidas, al revés del trigo *sarraceno* que se aviene mejor con éstas que con las dulces y con el cual se pueden hacer lo mismo que con los cereales anteriores y las *castañas* excelentes, *purés*, *croquetas*, *poudings*, etc.

Los *purés* se recomiendan espesos y bien cocidos. Al finalizar la cocción se les puede añadir una parte de leche equivalente al agua empleada ó al momento de servir. Hay casos en que resultan más digestibles que los purés, por ser más masticables, las croquetas en forma de *chuletas* que se confeccionan con la pasta cocida de *cereales* ó leguminosos y por estar dextrinizadas ó tostadas. También las pastas de sopa (macarrones) después de bien cocidas en agua con un poco de sal, se llevan al horno á gratinar, con miga de pan y manteca ó impregnadas con huevo desleído en leche.

que las cubra. Hasta tres horas de cocción lenta se emplean en Worishofen. Cuatro horas se requieren para cocer bien los granos de trigo y de cebada. Esta cocción prolongada disgrega los granos de almidón y los hace más digestibles y sacarificables por la saliva á los dispépticos. Los cereales se prestan á infinitas combinaciones culinarias, el arroz, por ejemplo (y así los demás), puede hacerse con **Caldo de cereales Vigor** leche, manteca, zanahorias, calabazas, calabacines, espinacas, col, coliflor, tomate, berengena, judías, garbanzos, lentejas, etc., y con todos los frutos frescos ó en confitura (arroces en dulce). Los *macarrones* (derivados de cereales) han de cocer en poca agua hora y media y pueden sazonarse ó servirse con leche, salsa de tomate, salsa blanca, queso, zanahorias ú otras hortalizas (rajas de calabacín, pimiento, berengena, etc., cocidas), lo cual facilita mucho la variación del régimen. Además de purés, potages, etc., pueden prepararse con los cereales croquetas, bizcochos, pudding, etc.

Las harinas de cereales y leguminosas tostadas, las de Heudebert, por ejemplo, de preparación fácil, necesitan cocer poco tiempo y por esto se recomiendan á los dispépticos. De las *leguminosas* (1) la lenteja es la más digestible, rica en sosa y hierro, sigue á ella el guisante, el garbanzo, la judía, la haba, etc. La arveja, lo mismo que otras leguminosas poco conocidas, es igualmente comestible y recuerda la lenteja y el garbanzo. La soja es la más azoada de todas. Deben y lo mismo puede hacerse con los cereales (arroz, cebada, etc.) á fin de facilitar la cocción, reblandecerse en tres ó cuatro veces su volumen de agua, no calcárea, desde la víspera. Cocidas al baño maría con esta agua, con manteca y sal, tres horas las lentejas, cuatro ó cinco las judías, resultan más sabrosas y digestibles. También lo son más las harinas de cereales y leguminosas asociadas á la *harina de malte*, que transforma su fécula en dextrina y glucosa (véase Catálogo págs. 21 y 22). Diez gramos de fécula de patata, necesitan, por ejemplo, 250 gramos de agua y 120 si la harina es de guisantes para formar un puré espeso. Si antes de la cocción, nunca después, se añaden á cualesquiera harina 10 gramos de harina de malte y se lleva á la ebullición, no tarda el puré en pasar de espeso á claro, haciéndose más digestible. Es una buena mezcla en casos de extrema debilidad: harina de lentejas, guisantes, judías y malte. Para evitar grumos, debe desleirse previamente la harina en un poco de agua fría y si se quiere evitar lo mismo al agregar al puré una yema de huevo, debe disolverse ésta en el potage después de hecho y enfriado. Los purés pueden gratinarse al horno y añadirles tostones de pan para hacerlos mejor masticables.

**Las hortalizas en la cocina** : Cada hortaliza tiene su propiedad especial, en general todas son ricas en sales nutritivas; en la remolacha, salsifís, guisantes tiernos, zanahorias, nabos, boniatos, predomina el azúcar; en las coles blancas y de Bruselas, predomina la potasa; en otras clases, el ácido láctico; en las espinacas, sosa y hierro; los espárragos, el apio, el rábano, el perejil, el nabo, la cebolla, son diuréticos; las alcachofas, por su riqueza en cal y magnesia, son un buen plato para los convalecientes y los artríticos; la acedera, estragón, perifollo, no deben emplearse solos, pues contienen ácido oxálico; van bien mezclados á la sopa ó á otras verduras sanas, como las acelgas ó los puerros denominados espárragos de los pobres. El tomate y las berengenas, son verdaderas frutas sanas y suculentas. Los cardos y calabacines, son ligeros al estómago, bien preparados; no así los pimentones crudos; la zanahoria es buena para el hígado, también los berros á la vez que estimulantes gástricos y el diente de león, ruibarbo, borrajas, cocidos ó en ensalada; los retoños tiernos de la ortiga tienem parecida virtud á las espinacas; los del lúpulo y los espárragos son aperitivos; el nabo es digestible y aromático, no tanto la remolacha y el cohombro; la calabaza es fosforada; la lechuga es laxante y abunda en sales dietéticas; los crosnos del Japón, la patata, sagou, arrowrot, son feculentos como el arroz y las castañas, bellotas, etc.; el ajo y la cebolla cruda, aunque excelentes condimentos, pueden resultar desagradables en los dispépticos; la trufa y la seta, sabrosas y aromáticas, son muy azoadas y deben usarlas sólo como condimento los artríticos; la soja, gengibre, canela, azafrán, hinojos, angélica, laurel y demás hierbas aromáticas, son excelentes para sazonar. Las ensaladas crudas deben masticarse bien

---

(1) **Leguminosas.**—Los ingleses suelen mezclarlas al final de la cocción á los cereales (miga de pan reblandecido, arroz) á fin de hacer menos fuertes los purés que se obtienen con ellas, llevándolos después sobre una fuente untada de manteca á gratinar al horno. La cocción larga (3 á 4 horas) puede hacer tolerables las legumbres á aquellos á quienes ordinariamente sientan mal al estómago.

Los *guisantes,* las *judías* y las *habas* ganarían si se les pusiera á reblandecer como los garbanzos 12 horas antes en agua tibia, pues con esto la diastasa de la cubierta actúa sobre el feculento del grano haciéndolo más ligero al tubo digestivo.

Las *lentejas* son de las legumbres más sanas, y á ellas se debe la fama de la Revalenta Arábiga.

Una manera de preparar las legumbres secas en puré es aplastarlas después de cocidas y liarlas con manteca derretida y un huevo entero por cada tres personas

sobre todo los rábanos, olivas, etc.; son estimulantes del estómago; deben lavarse muy bien y no aderezarlas con vinagre sino con zumo de limón que las hace más digestibles.

Las *verduras de hoja, raíz, tubérculo,* (1) ó sea las verduras, patatas, etc.. deberían cocer, á fuego lento y receptáculo cerrado al vapor ó al baño maría para conservar al par que su aroma sus propias sales, que las hacen más nutritivas y digestibles. No sucede así cuando se blanquean en mucha agua para tirarla después, resultando la verdura pobre é insípida. Las verduras fibrosas (espárragos, puerros, nabos, zanahorias, alcachofas, etc.) pueden cocerse en la cacerola cuidando de echarles el agua justa para que no se disipen. Nunca debe echarse agua fría en una olla de agua caliente. Las *ensaladas* pueden cocer en el propio jugo. Como las espinacas, se cuecen del siguiente modo: se lavan bien en agua fría y humedecidas se introducen en el aparato con sal y bouquet de perejil para cocer al baño maría que se puede improvisar inmergiendo una olla dentro otra mayor que se llena de agua é interponiendo entre ambas en el fondo algunos pedazos de ladrillo. Al cabo de una hora de cocción se quita la verdura, se somete á la acción del agua fría para reverdecerla y se escurre y trincha bien. Otra vez se vuelve al aparato con aceite ó manteca y se sirve si se quiere liada con crema ó con leche, salsa blanca ó mayonesa, ó simplemente picada y rehogada con manteca de coco ó de nueces, y ralladuras de queso á paladar.

Las judías verdes (habichuelas), guisantes, zanahorias y sus congéneres, se colocan en el aparato con manteca ó aceite, bouquet de hierbas, sal en poca cantidad, que no han menester conservando las sales propias, y algunas cucharadas de agua. Así cocerán dos horas y se sirven y preparan como las otras verduras ya indicadas, con salsa á la crema, á la manteca, al tomate, al perejil, blanca, á la harina tostada, etc. Pueden rehogarse sin manteca ni aceite y cubrirlas con salsa blanca á la que se añadirá el jugo de alguna otra legumbre ó verdura, exceptuando el jugo de espárragos, alcachofas y cebollas.

De la misma manera se tratan las verduras fibrosas que han de cocer en cacerola; se les va añadiendo, en la medida que lo necesiten y en pequeña cantidad, agua caliente. Lo mismo que para cocerlas al vapor, ó en varias divisiones que las separen, hay aparatos especiales muy prácticos para trinchar las verduras y patatas, lo mismo que para moler las almendras, avellanas, etc., con cuya harina pueden sazonarse. Las patatas conservan mejor su sabor cociéndolas sin mondar al horno ó al vapor, ó rehogadas en poca agua y sal, y se sirven con salsa blanca, al tomate, en puré ó leche, al gratín, ó á la inglesa con espinacas, guisantes, habichuelas, purés de legumbres secas ó cereales, ensaladas crudas y cocidas. Pueden hacerse rellenas, asadas, souflé, con manteca de nueces, que lo mismo que al arroz, les hace muy agradables y nutritivas.

---

(1) **Verduras.**—Las *ensaladas de hoja* no deben tenerse mucho tiempo en agua; de lo contrario se disipan. Media hora de lavaje en una solución de ácido tartárico al 3 por 100 las esteriliza muy bien cuando se teme que están infectadas (Véase la acción esterilizante del jugo de limón en *Condimentos*, pág. 25). Cuando no pueden masticarse bien lo mejor es rehogarlas en su propio jugo.

*Col.*—Su poder nutritivo lo atestiguan el vigor que da á los campesinos y lo celebrada que ha sido la sopa de col tan sabrosa. Una manera de prepararla consiste en rehogarla dos ó tres horas, separarla del fuego y con el caldo de su jugo, harina, manteca y jugo de limón confeccionar una salsa blanca para servirla. Se come con patatas.

El mismo procedimiento para la coliflor, excelente con salsa de tomate, queso, al gratín, etc.

Las *espinacas*, tan apreciadas por su sabrosidad, deben lavarse en varias aguas para que no resulten arenosas, lo mismo que las coles. Puede hacerse esto la víspera teniéndolas mojadas al aire fresco. Separando el jugo de las espinacas rehogadas y quitándole el amargor cociéndolo dulcemente con sémola de rebozar (chapelure) y añadiéndole después leche, se prepara una salsa para servirlas y lo mismo puede hacerse con los troncos y hojas de la *acelga* que casan bien con las pasas y piñones, *tetrágonos, achicorias, berros, puerros, acederas, hojas de ruibarbo, lechuga, escarola,* etc. Rehogadas las espinacas sin agua, con algo de manteca de nueces son inmejorables.

*Patata.*—Es un tubérculo precioso en la alimentación humana, se mezcla muy bien á todas las verduras anteriormente mencionadas. Las patatas fritas, particularmente las de clase harinosa, resultan á veces indigestas por la grasa que absorben, y lo mismo sucede con los demás fritos. Las *pastas de verdura* pasadas, liada al puré de patatas con manteca son muy nutritivas. *Zanahorias, nabos, chirivías, nabi-col, remolacha, puerros, cebolla, raíces de perejil,* etc., son raíces ó bulbos que se tratan del mismo modo. Aquellos que se obscurecen después de mondados sino se cuecen enseguida, se envolverán con un lienzo mojado. Los nabos se rehogan con leche. Las *zanahorias*, una vez limpias, se cortan á pedazos, que se rehogan dos ó tres horas en fuego moderado y poca sal. Se les separa el jugo, que se pone á hervir con harina para hacer una salsa blanca y se las sirve con ella. La manteca y perejil trinchado se añaden al final de la cocción. Las patatas son un buen complemento de las zanahorias, que cuando son tiernas pueden rehogarse en la sartén sin agua con un poco de aceite ó manteca. Igual con la *coliflor, guisantes tiernos, judías verdes, champignons, fondos de alcachofa, tomates, berengenas,* etc.

Los *crosnos* del Japón, *salsifís, apio, perifollo, coliflor, calabazas, cardos,* etc., se freirán con pasta á propósito, de harina y huevo ó harina sola. Esta última en agua fría evitará á los crosnos del Japón y á los cardos, si se inmergen en ella, que pierdan su blancura.

Los *tomates, berengenas, alcachofas, cebollas, setas,* se suelen rellenar con una pasta hecha de harina, cebolla, perejil, miga de pan con leche, huevo, champignon, etc., que se mezcla con la porción que se ha quitado de la verdura para freirla luego.

**Las frutas y su cocción** : Las frutas acuosas, ácidas, lo mismo que las ensaladas, son excitantes naturales del estómago, se asocian mejor en las comidas á los farináceos y á los cereales, por ejemplo, y á la misma leche que á las verduras, incitan el apetito y deben tomarse de preferencia solas ó antes de las comidas (en ayunas ó antes de acostarse, Pascault) pues así obran alcalinizando, al revés de los alcalinos (bicarbonato de sosa) que solicitan la secreción de los ácidos en los hiperclorhídricos (véase dispépticos en el Catálogo). Favorecen la eliminación del ácido úrico de la sangre, transformándolo en uratos solubles. Deben substituir la bebida y suplir parte de alimento, pues, tras el mucho comer y beber no pueden desplegar en el tubo digestivo su acción antiséptica y pueden hacer la digestión pesada. Los escoceses y alemanes no beben durante las comidas y esto es ya una garantía de buena digestión. Cuanto más azucaradas ó maduras más nutritivas; las verdes son laxantes y las podridas pueden resultar nocivas, lo mismo que las mal lavadas. Bien masticadas no son frías ni pesadas al estómago; el azúcar que contienen en estado de glicosa se asimila en seguida y aún los diabéticos lo toleran bien. La uva es la más importante, combate el artritismo (eczema, urticaria, plétora, hemorragia, enterocolitis, diarrea crónica, uricemia, congestión hepática, cálculos, gota, etc.), es laxante y diurética por sus componentes (ácidos málico, tártrico y cítrico, potasa, etc.) La cura de uvas se practica substituyendo parte ó todo el alimento por raciones progresivas de uva desde 500 gramos, equivalentes á 700 calorías, tomados en ayunas, á 3 kilos, que constituyen por sí solos una ración suficiente para todo el día, repartidos en varias veces La cura puede durar dos ó tres meses y al llegar á la cantidad máxima de uvas, casi debe suprimirse el alimento si no se suprime del todo.

El limón, célebre como la naranja por su acción antiescorbútica, tiene como ésta poderosa virtud alcalinizante y se recomienda la cura del limón en la hidropesía, gota, hemorragia, dispepsia, angina, infecciones, cálculos, etc., se empieza por dos limones, aumentándolos de esta cantidad cada día hasta llegar á veinte ó treinta, manteniendo la cifra de seis á diez durante diez días. Doscientos limones bastan para una cura. Después sigue la fresa, por sus salicilatos y sales de sosa naturales, muy recomendable contra el reumatismo, la gota, etc.; la granada refrescante como el higo chumbo muy ligero al estómago; las cerezas, frambuesos de sabor ácido, los melones jugosos, los nísperos, servas y membrillos astringentes, la fresca sandía y los exquisitos albaricoques y melocotones, etc. Ciertas clases de peras son muy nutritivas; las ciruelas, ricas en potasa, combaten el extreñimiento; los higos por su mucilago, son buenos para el pecho, pero no deben abusar de ellos los artríticos por producir fácilmente ácido oxálico que produce diarrea, dolores, derrengamiento, etc. La manzana después de la uva, goza de gran fama; es nutritiva, laxante y, por su virtud salina, depurativa en los artríticos (gota, calculo, etc.). Las mirtilas son muy útiles en la diarrea, enterocolitis. La banana, excelente contra la disenteria, es el más azoado de todos los frutos tiernos, y como el dátil encierra en pequeño volumen gran número de calorías.

Los frutos secos (manzanas, ciruelas, mirtilas, pasas, peras, albaricoques, higos, dátiles, etc.) no son tolerados por muchos dispépticos si no son bien masticados y si antes no se ponen á reblandecer en agua durante seis ú ocho horas, después de lo cual se cocerán al vapor durante una hora ó al baño maría con un poco de azúcar en la misma agua de maceración.

Las frutas en confituras, jalea, compota ó mermelada, son á propósito para aquellas personas delicadas que no las toleran en estado crudo. En este caso pueden rehogarse las frutas crudas y azucararse á voluntad, pasándolas como puré y son más nutritivas. Los frutos oleaginosos (almendras, avellanas, cacahuetes, nueces y piñones, etc.) laxantes por su aceite excitan la secreción salival bien masticados; por esto son buenos antes de las comidas y reducidos á harina é incorporados como el queso rallado á los guisos, puddings, souflés, purés, rellenos de verduras, etc., aumentan extraordinariamente el sabor y el poder alimenticio por su riqueza en ázoe y cuerpos grasos. Pueden administrarse con miel ó en forma de turrón ó en picadillo para que no resulten pesados al estómago, siendo lo mejor usarlos en forma de nutto-crema ó manteca (véase el Catálogo) que se presta á muchas combinaciones culinarias.

Las castañas y algunas clases de bellotas son frutas harinosas que, al revés de las acuosas, se combinan bien para el estómago con las legumbres verdes ó de hoja, ensaladas, etc.

Además con los cocimientos de frutas pueden prepararse bebidas excelentes:

Núm. 1. Un limón ó una naranja á pedazos, en un litro de agua hirviendo; se deja enfriar y se tamiza y azucara.

Núm. 2. Se toma la corteza de 12 limones, cuatrocientos gramos de agua, el jugo de los limones, una libra de azúcar, se hierve y se filtra después de enfriado. Una cucharadita de café de este jarabe en un vaso de agua fresca. resulta excelente.

Núm. 3. En un recipiente de tierra ó esmaltado, cocer al baño maría durante una hora, por ejemplo: 2 partes de grosellas, 5 de cerezas abiertas; recubrirlas con una pequeña cantidad de agua y un poco de azúcar. Filtrarlo. La manzana, si es que se hace con ella la bebida, debe rehogarse 3 horas; puede añadirse un limón, ciruelas: media libra para un litro.

## REPOSTERÍA

Estos platos (cremas, flans, poudings, bizcochos, pasteles de arroz con leche, charlotas, tortillas en dulce), son á propósito para las personas poco comedoras (anémicos, delgados, tuberculosos), pues son verdaderos alimentos condensados. Los que ignoran esto, corren el peligro de sobrealimentarse con ellos, si no disminuyen proporcionalmente el resto de la comida al usarlos como postres. Deben masticarse bien porque á menudo resultan indigestos por el almidón, la manteca y el azúcar que contienen en exceso. En cambio, los trabajadores tendrían en ellos un gran auxiliar si nuestras mujeres obreras supiesen confeccionarlos. Un kilo de bizcochos produce 4,200 calorías y contiene 75 °/₀ de almidón y 10 °/₀ de albúmina. Un pedacito de azúcar equivale á 40 calorías. Mucho más conveniente le sería, pues, al trabajador buscar en el azúcar de la confitura, del jarabe ó de la horchata la fuerza que solicita en vano á las bebidas alcohólicas, pues, el azúcar que es un alimento de crecimiento lo es de energía y de resistencia.

Los platos á base de leche, así como las verduras y potages finos, resultan mucho más sabrosos al baño maría, con el que no corren el peligro de ahumarse. El baño maría aunque resulte más caro y más lento, hace los manjares más agradables y digestibles y permite que se luzcan aun las medianas cocineras. La leche cociendo así dos y tres horas se hace más digestible. Para preparar el arroz con leche, se cuece primero la leche hora y media y luego se añade el arroz, dejándolo al fuego hora y media más.

Nuestro amigo el eminente naturista D. Fernando Carbonell en su hermosa obra *El vegetarianismo teórico práctico*, dice:

«Cada comida debe combinarse en conjunto para obtener mejor resultado con menos trabajo y mayor economía. Sería absurdo que después de freir cebollas para hacer una salsa se me antojara hacer una tortilla con cebollas y hubiese de empuñar de nuevo la sartén. Ahorro tiempo y trabajo, si teniendo pensado de antemano todo el menú, preparado de una vez toda la cebolla frita que necesitaré.

* *

Y por las mismas razones, si quiero hacer un guiso de porotos, garbanzos, coliflor ú otro, me conviene haber cocido en el caldo lo que fuere, con lo cual ahorro tiempo y carbón y obtengo un caldo mejor.

Pero si se trata de algún alimento cuyo sabor fuerte no quedaría bien en el caldo, he de mirar qué partido puedo sacar de él. Por ejemplo: si preparo albóndigas de lentejas; como las muchas lentejas con su gusto pronunciado ofuscarían por completo el delicado sabor de otras legumbres; las cuezco en agua ó en una parte del caldo y éste lo utilizo después para un estofado de patatas ó para un guiso de acelgas ó repollos.

* *

Puede ocurrir qne escasee el caldo alguna vez para hacer la cena. Entonces incluiré en el menú una ensalada de brócolis ó coliflores con patatas, añadiendo los dientes de ajo, un poco de perejil, un poco de apio, media zanahoria ó un nabo pisado al almirez y de este modo obtendré una ensalada más apetitosa y con el caldo que ella me rinde, aumentaré el que tenía ó haré una sopa.

Para dar consistencia á un caldo á base de cocimiento de verduras, se requiere una cantidad enorme de ellas y que sean de muy buena calidad. Puedo obtener el mismo resultado cuando la verdura esté escasa con el auxilio del rallador ó del mortero. Un diente de ajo pisado comunica al caldo ó al guiso más sabor que una cabeza entera; una zanahoria pequeña; una cebolla mediana y dos patatas á más del diente de ajo, reducido todo á pasta en el almirez y puesto en la olla en el momento en que hierve fuerte, le comunica al cabo de un rato la consistencia y el gusto que no le darían un manojo de cada legumbre cocida entera.

* *

El aceite para freir debe ser casi siempre muy abundante, porque cuanto más dista la superficie del fondo, tanto menor es la evaporación y por lo mismo es mayor la economía. Además el poco aceite se recrema y se vuelve acre y debe estar al punto de ebullición, cuando se frien patatas, por ejemplo, lo cual se conoce en que dora una miga de pan sin empaparla. El aceite sobrante de un frito se reservará para preferirlo, pues transmitirá un sabor delicioso á los guisados y á las sopas, pero como es más condensado que el crudo, habrá que emplearlo en menor calidad.

* *

En resumen: cabe establecer una regla general que todo cocinero ha de tener muy en cuenta:

REGLA PARA LA COMBINACIÓN DEL MENÚ.—Al combinar un menu hay que hacerlo de manera que resulte la mayor variedad entre los diversos platos, pero que puedan hacerse el mayor número posible de operaciones comunes y que las operaciones especiales para cada plato, sean poco trabajosas y se practiquen á último momento. Ejemplo: 1.° Cocer patatas con agua y un ramito; al mismo tiempo cocer huevos cuidadosamente lavados.—2.° Batir una docena y media de huevos.—3.° Hacer una masa de harina, agua y un poco del huevo batido (ejemplo 2.°) —4.° Ablandar en manteca ó aceite, espinacas y acelgas con cebolla, ajo, perejil y los condimentos que se deseen hasta obtener una pasta. Apartar el jugo.—5.° Hacer una salsa de tomates con hongos.

Veamos todos los manjares que pueden obtenerse mediante estas cinco operaciones:

1.° Con el caldo de las patatas y el jugo de espinacas, etc., hacemos un excelente consommé. Se puede deshacer una ó dos patatas con el almirez y mezclarlas al consommé para darle mayor consistencia.

2.° Con una parte de las patatas cocidas, los huevos duros en rodajas, algunas hojas de lechuga, algunas

ruedecillas de limón y un poco de aceite superior, obtenemos una magnífica ensalada.

3.° Con una parte de la masa (ejemplo 3.°) hacemos tallarines y los guisamos en la salsa (ejemplo 5.°). Quedarán suculentísimos.

4.° Con el resto de las patatas, una parte de la pasta (ejemplo 4.°) y los huevos batidos haremos la más sabrosa de las tortillas. Dejaremos un poco de huevo batido, en vez de invertirlo todo en la tortilla.

5.° Con la masa restante y lo que nos queda de la pasta (ejemplo 4.°) á la cual le añadiremos la última porción de huevo batido; haremos unas empanadas deleitosas.

Y por último completaremos la comida, con frutas de estación, frutas secas, un buen café de Malte y algún poco de dulce.

Si quisiéramos preparar, independiente uno de otro, estos cinco platos darían cinco veces más trabajo y nos consumirían mucha mayor cantidad de combustible y de tiempo.

Con esos sencillos procedimientos y contando con las frutas, excelente manjar que no ha de salir de nuestra cocina, podemos presentar el siguiente

MENÚ: *Consommé.*
*Ensalada de patatas lechuga y huevos duros.*
*Tallarines con hongos en salsa de tomate.*
*Tortilla compleja.*
*Empanadas á la dernière.*
*Frutas de estación.*
*Frutas secas.*
*Café Malte.*
*Bebidas: Zumo de uva sin alcohol. Zumo de naranja. Horchata de almendras. Cerveza sin alcohol.*

## CONDIMENTOS

Los condimentos *ajo, perejil, cebolla, puerros, capras, aceitunas, perifollo, setas, hierbas aromáticas:* menta, mejorana, laurel, estragón, tomillo, etc. (véase Catálogo págs. 26 y 33) ayudan á la digestión cuando son tolerados, por excitar las secreciones salival y gástrica haciendo el alimento más apetecible. La *vainilla* es un buen condimento aromático. Síguenle el *cacao,* el *chocolate, salsas de frutas, miel,* etc. Ciertas *harinas de verduras desecadas* (puerros, zanahoria, ajo, perejil, cebolla, apio, espinaca, col, hierbas julienne, etc., etc. (véase Catálogo pág. 26) adicionados á los purés, sopas, etcétera, lo mismo que el **Caldo de cereales Vigor** aumentan extraordinariamente el sabor de los mismos. También las frutas secas y tiernas (ciruelas, pasas, etc.), son condimentos muy sanos y agradables.

El *jugo de limón* es uno de los condimentos más sanos, puede añadirse previamente á las ensaladas y á ciertos guisos, valiéndose de un prensa limones; ó prensando directamente en el plato, los cachos de limón, con que se adornan, por ejemplo, las chuletas de lentejas.

En las ensaladas, el jugo de limón, además de la gran ventaja que tiene sobre el vinagre, desde el punto de vista dietético, resulta por el ácido cítrico un antiséptico poderoso capaz de esterilizar las verduras crudas más infectas. Dos gramos de ácido cítrico en mil de agua (limonada cítrica) destruyen según experimentos que se han hecho en nuestra ciudad con motivo del cólera, el bacilo colérico. Un chorro de jugo de limón hace pues al agua con que se pueden lavar frutas y verduras en tiempo de epidemia colérica, no sólo esterilizante, sino que imposibilita el desarrollo de gérmenes coléricos ó de otra clase en la superficie de ellas.

Las *grasas* y *azúcares,* son condimentos de fuerza; doblando la ración de ellos y del pan, fácilmente se obtienen 1,000 calorías más, que es el plus que corresponde á un trabajo físico intenso.

El *aceite* es insubstituible en las ensaladas y muchos guisos.

La *manteca de coco* es preferible á la de vaca, cuando ésta resulta pesada; se necesita menos cantidad (una cuarta parte menos) y como no crepita al fuego y no avisa como el aceite cuando se quema, debe evitarse llevarla á una temperatura demasiado elevada, pues reaparecería entonces el sabor del coco. Las croquetas fritas con ella resultan muy finas de sabor y menos grasas que con aceite y manteca (véase Catálogo pág. 32).

Más sabrosa que la de coco es la *manteca de nueces* (véanse sus variedades en el Catálogo pág. 33) una de cuyas clases, la de mesa, se adiciona en el mismo plato (arroz, verdura, etc.), á paladar de cada cual.

Las *nutto-cremas* de avellanas, almendras, cacahuetes, piñones, etc., son más ligeras que la manteca de vaca y realzan el sabor de los purés y de los guisos (no deben emplearse para freir) añadidas desliéndolas con agua ó incorporándolas directamente (véase el Catálogo pág. 32) substituyen los engorrosos picadillos de almendra, nueces, etc.

El *queso* y la *leche* son también dos buenos condimentos grasos, lo mismo que los *huevos* que aumentan el potencial graso y azoado de los granos y verduras; como condimentos, los toleran á veces, aquellos que no pueden tolerarlos como alimentos, porque mezclados y divididas sus moléculas grasas, se hacen más digestibles, así como la leche cuando se insaliva bien. Por esto el queso comido con almendras ó avellanas, he observado que se digiere mucho mejor y puede prestar servicios cuando en ciertas ocasiones, conviene accidentalmente introducir mayor cantidad de grasas y azoados en el organismo.

Finalmente la *protosa, nutolene, nutosa, fibrosa,* etc. (véase carnes vegetales en Catálogo págs. 30 y 31) son condimentos más nutritivos que la misma carne; y pueden substituir muy bien

los picadillos de carne en las albóndigas y los de jamón en los arroces. Guisados con manteca de nueces ú otra grasa vegetal, constituyen un alimento de resistencia y servidos con jugo de limón, rábanos y olivas, substituyen con ventaja las sardinas de Nantes y otros escabeches.

Entre los condimentos nutritivos merecen especial mención las *sales de plantas del Dr. Lahmann* y para substituir la sal en los arterio-esclerosos, artríticos, nefríticos, etc., y las *sales de Hensel* (véase el Catálogo pág. 29). El *extracto vegetal Carnos*, el de la *Soja del Japón* y otros, son muy agradables para amenizar sopas y guisos (véase el Catálogo pág. 84).

## SALSAS

Las verduras rehogadas en su propio jugo y conservando por lo tanto todas sus sales nutritivas, son ya de suyo bastante sabrosas para hacer la mayoría de veces innecesario el empleo de salsas. Sin embargo, los caprichos impuestos por la civilización al gusto depravado ó abolido á causa de una vida sedentaria ó artificiosa obligan al uso de estos alimentos á fin de realzar el sabor de los manjares. En las fondas ordinarias, las salsas sirven para disfrazar la pestilencia de carnes podridas y sebos mal olientes, para lo cual se recargan de especies picantes que incitan á beber vino y licores. Conviene tener presente que estas especies (pimiento, mostaza, etc.) son agentes productores de ácido úrico y debe emplearlas el vegetariano con mucha moderación y suprimirlas lo mismo que ciertas salsas grasas, la mayoría de dispépticos. Las salsas ofrecen la ventaja de variar el gusto y aspecto de los alimentos con facilidad y economía de tiempo.

**Salsa de tomate** : Se reduce á un sofrito en aceite, laurel, tomillo y cebolla, de varios tomates maduros, algunas cucharadas de caldo de legumbres para que pueda aplastarse y tamizarse mejor. Al producto colado se le añade harina, trufa picada si se quiere y se deja hervir de nuevo.

**Salsa blanca fundamental** : Se elabora con dos cucharadas de harina, manteca y medio vaso de agua que se añade muy despacio, el jugo de un limón, sal, pimienta (?) nuez moscada en pequeñísima cantidad. Se revuelve diez minutos al fuego. Si conviene, puede agregársele más agua y manteca y liarse después al enfriarse con una yema de huevo.

**Otra salsa blanca** : Es la misma que la anterior, rehogando en ella cebolla ó algo de anís ó comino, estragón, perifollo, etc.

**Salsa verde** : Se rehogan con manteca ó cocosa y sal, hierbas finas y espinacas trinchadas. Se le echa agua y después de hervir y reducirse, cuélese. Un picadillo de aceitunas y pepino ó cohombro frito á la sartén con aceite, forman también una buena salsa verde que se completará lo mismo que la anterior, liándola con una salsa blanca.

**Salsa de menta** : Se cuecen las hojas de menta en aceite y se acaban de rehogar con medio vaso de agua y medio limón, hasta que se reduzca á la mitad. Se le incorpora una salsa blanca.

**Salsa de capras** : Es la salsa blanca acabada de cocer con algunos capras.

**Salsa de estragón** : Se rehoga media cucharada de estragón en hojas ó en polvo (1) se tamiza y se une á la salsa fundamental ó á una salsa mayonesa.

**Salsa mayonesa** : Se friega el mortero interiormente con un grano de ajo; se echan en él dos yemas frescas, una miga de pan mojado y exprimida, aceite gota á gota, agitando continuamente en el mismo sentido. Algunos ponen sal, pimienta y mostaza y vinagre, pero basta un poco de jugo de limón para hacerla más agradable.

**Salsa Bechamel** : Se hace un picadillo de cebolla, hongo, zanahoria y apio, y se rehoga con manteca, orégano, tomillo y laurel. Se dora sin tostar y se añaden cuatro tazas de **Caldo de cereales Vigor**, caliente. Aparte se doran dos cucharadas de harina en manteca, agregando después medio vaso de leche. Se tamiza el picadillo anterior y el caldo colado se mezcla con éste último una vez hervido.

**Salsa con nutto-crema de avellanas** : Es una salsa blanca, en la que se deshace después una cucharada de nutto-crema de avellanas desleída previamente en agua fría. Va bien

---

(1) Se expende en el **Centro Naturista Vigor**. El estragón neutraliza la acidez de los tomates de mala calidad y es un buen condimento.

esta salsa con los macarrones, arroz, etc. La nutto-crema de almendras, piñones, etc., se confecciona del mismo modo.

**Otra salsa de almendras, avellanas, piñones, etc.** : Se pisan al mortero almendras ó avellanas, etc., con azafrán, se deshacen bien con leche cruda, que se añade poco á poco. Se hierve, se tamiza y se echa á la sopa. La nutto-crema la substituye con ventaja pues no necesita hervirse.

**Salsa provenzal** : Dos yemas de huevo batidas, una cucharada de jugo de limón, dos dientes de ajo pisados y algo de pimienta y romero, todo al fuego y revolviendo seguido mientras se va echando el aceite despacio.

**Salsa de tomates ó limón crudos para ensaladas y polvos para alimentos** : Se deshacen yemas de huevo cocido duro en el jugo de tomates maduros ó de limón y se añade aceite (1) agitando. Las ensaladas crudas y la de patatas fría, armonizan muy bien con esta salsa. Las claras de los huevos duros, finamente picadas con perejil, sirven para espolvorear la ensalada. Estas claras así picadas pueden adicionarse de harina y ralladura de galletas, almendras y avellanas tostadas, y puede espolvorearse con ellas sopas, verduras, etc.

**Salsa de azafrán** : En la misma salsa de la nota adjunta (1) se incorporará una solución de azafrán hervido en agua y se cocerá junto algunos minutos.

**Ali-oli** : Se machacan en el mortero seis granos de ajo con un poco de sal y se les va echando aceite procurando quede bien espeso.

**Salsa verde al huevo** : Se hace al mortero un picadillo de acedera, perejil, perifollo hasta formar una pasta á la que se añaden dos yemas de huevo, una cruda y otra cocida, miga de pan mojada en leche y exprimida, y aceite, sal y jugo de limón mientras se sigue machacando para dejarlo bien ligado.

**Salsa italiana** : A un rehogado de cebollas en aceite ó manteca se echarán setas desmenuzadas. Cuando éstas han soltado la humedad, se las mezcla algunas cucharadas de **Caldo de cereales Vigor** y una hoja de laurel dejándolo cocer diez minutos espolvoreándolo con pimienta y picadillo de trufas y perejil. Al poco rato se separa el laurel y se sirve.

**Salsas para espárragos** : Se compone de manteca, yema de huevo, una cucharada de jugo de limón, sal y pimiento cocido al baño maría. También sirve para el caso esta otra salsa: Se trinchan aceitunas y se mezclan con aceite y jugo de limón.

**Salsa de naranjas** : Se derriten dos cucharadas de manteca de vaca y otras dos de azúcar y se las mezcla el jugo de dos naranjas y el de un limón. También puede usarse el zumo de uva. Se liga la salsa con una cucharada de fécula y se hierve unos momentos.

**Salsas de frutas** (2) : Se preparan:

1.° Con frutas frescas: *cerezas, fresas, ciruelas, melocotones,* etc.

Se rehoga al baño maría cualquiera de las frutas antedichas, una libra de fruta y media de azúcar y se añade después de tamizarlas, una cucharada de fécula desleída en agua fría. En diez minutos más se completa la cocción.

2.° Con frutas conservadas ó confitura: *cerezas, fresas, peras, melocotones, ciruelas,* etc.

Se toma la cantidad de jalea mermelada ó compota necesaria. Se calienta adicionando un poco de agua. Se la deja enfriar y con la pasta resultante se acompaña el pastel pudding cuando no se introduce en él. Cuando las frutas son enteras se escurren.

**Rellenos vegetarianos** (3) : 1.° Partes iguales mezcladas de gruyere y miga de pan tostado (chapelure, granola, etc.). Hierbas finas picadas y un poco de manteca. 2.° Ajo, cebolla, perejil trinchados, rehogados en aceite ó manteca con un poco de agua para que no se reseque. Mezclarlo y salarlo bien removido.

**Pasta para freir** : Cuatro cucharadas de harina para una yema de huevo y un poco de agua tibia en que desleirlas. Una cucharada de manteca y media de aceite de olivas. Mezclarlo con las claras batidas de dos huevos.

---

(1) En este aceite ó manteca pueden haberse dorado algunos ajos, perejil, orégano, tomillo, laurel, romero. Después se tamiza.

(2) Son excelentes para variar y hacer más sabrosos los entremeses algo insípidos ó secos, particularmente puddings de sémola, tapioca y arroz.

(3) Además existen otros muchos que ya iremos describiendo.

## CALDOS, POTAGES, PURÉS, SOPAS (1)

**Caldo de cereales Vigor** : Constituye una excelente base para toda clase de potages, purés, sopas, etc. No tiene el inconveniente de los caldos feculentos que deben insalivarse bien. Con tostones de pan frito ó una harina cualquiera es un buen desayuno. Tomado á tazas antes de la comida favorece la digestión. (Véanse en el Catálogo los menús de este Caldo pág. 6).

**Malte Vigor** : Solo ó con leche es un buen desayuno, sazonado con azúcar y tomado con pan ó bizcochos. Substituye el café en las comidas. (Véase el Catálogo págs. 13 y 14).

**Leche de nutto-crema de almendras, avellanas, etc.** : (Véase el Catálogo: *nutto-cremas* pág. 32—Buen desayuno para los que no toleran la leche.

**Chocolate, cacao** : Son desayunos propios de nuestro país. El chocolate se toma crudo con pan, en cuyo caso el pan integral «Vigor» debe ser el preferido. Cocido con agua á la dosis de una pastilla por jícara, ó con leche, se toma igualmente con pan ó bizcochos.

El *cacao* se prepara cociendo 60 gramos de cacao en un litro de leche (ó leche y agua en partes iguales), con una cucharada de azúcar y una cucharadita de fécula deshecha en agua fría. (Véanse pág. 32 y Catálogo pág. 32).

**Cacao á la avena Heudebert** : (Véanse pág. 32 y Catálogo pág. 21).

**Cacao á la banana** : La misma preparación que el anterior.

**Potages instantáneos á la granosa, malto granosa, malto maiz, granola** : Por tratarse de copos de cereales cocidos ó malteados, no necesitan de una nueva cocción y pueden emplearse como *porridges* ó sea echándolas al momento de servir al Caldo, Malte, leche, cacao, etc. (Véase el Catálogo págs. 22 y 23). Los bizcochos de granosa y otros bizcochos hipernutritivos de frutas, etc. (Véase el Catálogo pág. 22) son muy apropósito también para el desayuno.

**Purés** : *Dietéticos* de *harinas* de *cereales* (trigo, trigo verde, arroz, cebada, maíz, sarraceno, avena, castañas, etc.) y *leguminosas* (garbanzos, lentejas, guisantes, habas, etc.) (2) *tapiocas, sémolas, copos, etc.* (Véanse págs. 20, 32 y el Catálogo págs. 20 á 25).

**Purés de frutas** : (Manzanas, mirtilas, cerezas, ciruelas, *frambuesas, peras,* pasas de Corinto, melocotones, etc.) Véanse págs. 23, 27, 32 y Catálogo pág. 34.

**Purés de frutas al pan** : Después de cocidas y tamizadas como en la forma anterior, se echan sobre tostones de pan frito. Pueden dejarse algunas frutas enteras. Pueden comerse algunas frías y hacerse de compotas de frutas, añadiéndoles leche caliente.

**Sopa de sémola de avena con pasas de Corinto** : Se hace un cocimiento de sémola de avena (dos cucharadas para dos personas) se tamiza á la mitad de la cocción y se le agrega, volviéndolo al fuego una media hora más, pasas de Corinto. Se le añade manteca de nueces. Puede sazonarse con miel. (Véase pág. 20).

**Sopa de maiz** : Se sofríen con cebolla un ajo entero y aceite algunos pedazos de pan. Se echa al sofrito agua hirviendo y se deshace en ella poco á poco la harina de maíz, dejándola

---

(1) **Las sopas claras y la ingestión de líquidos en la comida.** —Las sopas y purés claros son poco favorables á la digestión bucal, por esto en los sanatorios se suprimen á los dispépticos ó se hacen en forma de potage espeso. Bueno es añadir á los purés tostones de pan fritos. No excitan la salivación que digiere los feculentos. He aquí una escala de la salivación que producen algunos alimentos: puré de patatas, 0,20; macarrones, 0,40; miga de pan, 0,95; corteza de pan, 2,49; pan «Vigor», 4,75; *regimettes,* (pastel seco), 6,20. Esto equivale á una escala de digestibilidad. Además el líquido entorpece la digestión (véase Catálogo, «dispépticos» y el «Prólogo»). Al revés de los escoceses y alemanes, que no beben durante las comidas, en nuestro país la gente parece como si necesitase del beber para ingerir mejor la comida, y este vicio es causa de un sinnúmero de dispepsias é indigestiones. Algunos aconsejan tomar agua muy caliente que puede aromatizarse con jugo de limón antes de las comidas; pero lo mejor es beber cuando la digestión estomacal está hecha. La cantidad de bebida se calcula de 15 á 20 gramos por kilo de peso para los carnívoros y de 10 gramos por kilo para los vegetarianos. No obstante si se toma fruta acuosa suficiente, no se necesita beber. La infusión de **Malte Vigor** favorece la digestión de los feculentos como todo producto malteado.

Conviene tener presente que muchas veces y esto ya lo han observado los que van á tomar el café después de dar un ligero paseo, las infusiones calientes sientan mejor media hora después de haber comido.

(2) La hora más apropósito para los purés y sopas es la del desayuno ó la cena. Puede variarse el sabor de las mismas con hierbas aromáticas, según costumbre de nuestro país. En el **Centro Naturista Vigor** existen las harinas de las principales hierbas y verduras, muy apropósito para variar el gusto de los potages. (Véase el Catálogo).

hervir hasta que espese bien. Puede comerse con dátiles ó rociada por capas con una salsa de nueces, avellanas y hongos, espolvoreándola con queso rallado.

**Sopa de maíz con verdura** : Se hierve primero la verdura (col, patatas, zanahoria, cebolla, puerros, etc.) y después se le echa poco á poco el maíz, removiendo continuamente. Se espolvorea por capas con queso, al servirla.

**Sopa á la crema** : Se ponen á cocer 100 gramos de garbanzos y alguna zanahoria (ó bien zanahorias, patatas y habas) añadir una cucharada de harina de trigo, ó de cualquier otro cereal, ó bien de tapioca, por persona. Freir en aceite rebanaditas de pan, sacarlas y en el aceite sofreir cebolla y tomate echándolo todo junto á la sopa.

**Polenta con champiñones y tomate** : Para un litro de agua hirviendo, un poco de sal y media libra de harina de maíz. Mientras se espesa se va añadiendo el agua suficiente, cebolla, perejil y manteca. Se acaba de cocer al baño maría. Freir en aceite champiñones; añadir después harina tostada, jugo de limón, cebollas, agua hirviendo, y cuando está cocido, pan, algo de salsa de tomate. Saltarla bien. Esta salsa se mezcla al servirla con la sémola espesa de maíz ya preparada.

**Sopa á la Moda** : Una onza de sémola bien fina por vaso. La sémola se echa con cuidado al calentarse la leche removiendo continuamente. Se deja enfriar y se añade por vaso de leche un huevo batido; se mete al horno cinco minutos, espolvoreando la masa con azúcar.

**Sopa de harina** : Rállese una patata grande y póngase á cocer en agua hirviendo con un brote de tomillo ó de orégano y aceite. Cuézase en este caldo un par de puñados de harina de trigo completo, de harina de maíz ó de sémola y un poco de cebolla frita.

**Sopa de pan completo** : Se cuece el pan en agua y sal. Se pasa por tamiz y se le añade manteca derretida. Antes el agua puede sazonarse con tomillo ó menta.

**Sopa de pan con leche** : En vez de agua, puede hacerse la anterior con leche, ó con agua y leche en partes iguales, añadiéndole ésta caliente al momento de servir, con una yema de huevo disuelta. Puede cocerse también con uvas pasas.

**Sopa tostada** : Se cortan rebanadas de pan, si es moreno mejor. Se ponen á freir con unos cuantos ajos con piel hasta que ennegrecen. Se tuesta en este aceite el pan y se sirve al plato con un huevo estrellado encima. Se tiene preparado **Caldo de cereales Vigor** hervido con algunas hojas de menta y se echa colado é hirviente sobre las rebanadas de pan y el huevo en el plato. Es excelente contra la diarrea.

**Sopa de almendras** : Se despellejan y machacan al mortero, echando despacio un poco de agua templada, azúcar y canela en polvo. Se tamiza y se echa sobre rebanadas de pan espolvoreadas de canela, en una fuente que se introduce al horno. En Andalucía se acostumbra á comer esta sopa en Nochebuena.

**Potage mónaco** : Se tienen preparadas tostadas de pan con manteca de nueces, azúcar y perejil trinchado. Se toman leche y agua á partes iguales, calientes, se deshace en la mezcla una ó dos yemas de huevo y se vierte sobre el pan tostado.

**Sopa de cebolla** : Con manteca, agua, sal y pimiento encarnado se rehogan unas cebollas cortadas; á los diez minutos se echan ralladuras de gruyere ó parmesano; se añaden trozos de pan chupados con clara de huevo y el agua y la sal correspondiente. Se deja hervir y se gratina al horno con ralladuras de queso. Generalmente en vez de queso se añade un poco de harina y se deja clara, sin gratinar, por lo tanto.

**Sopa de queso** : Se hace un sofrito abundante de cebolla y manteca. En una cacerola se superpone á una capa de sofrito, otra de rebanaditas de pan delgadas con ralladuras de queso, otra capa de pan y otra de sofrito, con ralladuras de queso y así sucesivamente, terminando con una capa de queso. Se echa encima la cantidad de caldo necesario para cocer el pan y se introduce en el horno.

**Sopa al tomate** : Se hace un sofrito abundante, con manteca ó aceite, de cebolla y tomate. Puede tamizarse el sofrito. Se echan longitas de pan y agua sazonada con sal ó bien **Caldo de cereales Vigor** y se cuece bien. Después pueden batirse un par de huevos y añadirse á la sopa dejándola hervir un poco más.

Esta misma sopa, cociendo en ella hierbas á la Julienne, substituyendo el pan por macarrones y sirviéndola con queso es muy buena.

**Sopa Julienne** : Se tiene **Caldo de cereales Vigor** colado. Se cuecen en él nabos, zanahorias, cebollitas, patatas, coles de Bruselas, puerro, apio, una manzana, todo trinchado á pedazos menudísimos. Un poco de laurel ó tomillo y sal. Se pasa por tamíz y si está muy espeso se añade agua hirviendo. Se echa sobre pedacitos de pan tostado en el puchero.

**Sopa de col** : Se ponen á hervir en agua y sal unas hojas de col verde con tres ó cuatro ajos. Aparte se tienen cortadas rebanadas de pan moreno y se rocían de aceite. Se vierte el caldo junto con la col sobre el pan y se cubre con otro plato hasta que ha cesado el hervor.

**Sopa Marina** : Se hierve en agua una cantidad de judías secas. En un mortero se majan dos granos de ajo, perejil, tomate. Se sofríe el picadillo en aceite hirviente y después se junta á las judías. Se pasa por tamíz, á voluntad, se vuelve al fuego añadiéndole manteca y se sirve con tostones de pan frito.

**Sopa de vigilia** : Es como la anterior, substituyendo las judías por guisantes, habas, lentejas ó garbanzos, solas ó mezcladas algunas de estas legumbres, ó bien por zanahorias ó patatas con perejil trinchado, puede también adicionarse de laurel y pimiento encarnado y sin pasarlo por tamíz, como en la sopa murciana, agregarle una coliflor pequeña ó coliflor y acelgas y cuando está á medio cocer echarle algunos puñados de arroz, revolviéndolo con una cuchara de madera á fin de que no se pegue al fondo.

**Sopas de verduras** : Se rehogan cualesquiera de estas verduras: acederas, espinacas, achicorias, acelgas, berros, ortigas, col, con manteca, cebollas, hierbas finas, se salan y se sirven en puré (véase pág. 32) con huevos pochés ó leche con huevo desleído ó con tostones de pan frito. Pueden añadirse pasas y piñones cocidos en el mismo caldo. También pueden servirse con salsa blanca, en vez de leche. — En el **Centro Naturista Vigor** existen toda clase de verduras desecadas (véase el Catálogo).

**Sopa de verduras mezcladas** : Se hierven algunas patatas y cebollas hasta deshacerse bien, se colora el caldo con salsa de tomate y se cuecen en el caldo varias de estas hortalizas: brócoli, coles, nabos ó chirivías, coliflor, alcachofa, guisantes capuchinos, acelgas, escarola, lechuga, perifollo, etc. Si se quiere se liará con un huevo.

La primera parte de esta sopa puede substituirse por un rehogado, en aceite, de judías verdes, alcachofas, calabacines, ajos, perejil, berengenas, zanahorias, salsifís, etc. Cuézanse las verduras á fuego lento, bien tapadas y si se sirven las verduras aparte se hará el caldo con macarrones ó fideos, con ó sin queso. (Véase pág. 32).

**Sopa Mery** : 300 gramos de patatas, 400 de zanahorias, 100 de nabos, 80 de harina de guisantes y 30 de sal, en siete litros de agua. Póngase á hervir cuatro ó cinco horas á fuego lento. Puede colarse el caldo si se desea tomarlo solo.

**Puré de patatas, zanahorias, etc.** : Se cuecen al vapor, se pasan por tamíz con agua y leche, añadiendo un poco de nutto-crema de almendras ó avellanas. Sal. Hervir diez minutos y servirlo con tostones de pan. Igual preparación con el puré de zanahorias, nabos, castañas, topinambones, etc. Estos purés pueden mezclarse al puré de patatas igual que los de verduras (véanse págs. 22 y 32). Se cuecen con huevo desleído ó tostones de pan frito y puede espesarse el caldo con harina dorada al fuego con manteca igual que las demás sopas.

**Sopa primaveral** : En una cacerola jardinera (dividida en varios compartimientos en un mismo plano horizontal, se ponen á hervir por separado: puntas de espárragos (un manojo) con algunas judías verdes partidas, habas con guisantes tiernos (125 gr. de cada), una patata grande harinosa, un sofrito de aceite en acelgas cortadas (un manojo) hechas puré.

Se junta todo en el puchero y se echa en rebanadas de *pain grillé*.

**Sopa guisada de berengenas** : Se rehogan berengenas con aceite y ajo, se hace una pasta de ellas, tamizándola. Se añade al puré un puñado de hongos reblandecidos, setas ó trufas y una cucharada de pasas y piñones, hirviéndolo media hora. Luego se echa el arroz.

**Sopas de lentejas, guisantes, habas, etc.** : Se prepara un sofrito de cebolla y tomate y se echan las lentejas remojadas desde la víspera. Se añade el agua, una cabeza de ajos, un par de cebollas y otros tomates enteros, una hoja de laurel ú otra hierba aromática (también algunos añaden cebolla, nabo, zanahoria raspados) y un chorro de aceite. Al final de la cocción se echa en la sopa más ó menos clara, un tostón de pan frito majado al mortero con un ajo. Es bueno aprovechar para cocer las legumbres la misma agua en que se han reblandecido, para lo cual se lavan antes con agua caliente.

**Sopa Esaú** : Igual que la anterior, solamente que el sofrito se añade cuando las lentejas están ya medio cocidas en agua, junto con acelgas y mejor espinacas y patatas cortadas.

**Sopa gallega** : Parecida á la anterior con la diferencia de que en vez de lentejas se trata de garbanzos y las verduras que se echan son nabiza y coles á pedacitos menudos.

**Sopa de cereales y legumbres** : Se cuecen en agua hirviendo sal y patatas, pan negro y guisantes ó judías blancas; ó judías, garbanzos, habas y zanahorias, nabos y cebollas. Se tamiza. Se cuecen en el caldo colado arroz ó bien trigo, cebada, trigo verde, sémola ó copos de avena, etc., ó cualquier otro cereal ligeramente tostado de antemano. Pueden los cereales reblandecerse previamente en agua y machacarse al mortero. Se echa al caldo un sofrito de cebolla. Puede servirse con yemas de huevo desleídas en el caldo y las claras batidas en la nieve y un poco de manteca.

**Sópa de coliflor** : Se pasa por colador un cocimiento de habichuelas blancas, y si se quiere con nabos y espárragos además. Al caldo tamizado, se le echa, cuando hierve, coliflor, un pedazo de pan tostado y harina dorada en manteca frita si gusta espeso y después cuando está cocido, la pasta que se desea; macarrones por ejemplo.

**Sopa de albóndigas ó de aceitunas rellenas** : Cualquiera de los caldos cuyas fórmulas ya se han descrito, puede utilizarse para hervir en él albóndigas, que se confeccionan con pasta de harina integral de trigo y huevo, ajo y perejil picados (protosa, nuttolene, etc.). Puede espesarse el caldo con crema de arroz ó de cebada. Estas albóndigas pueden prepararse de la siguiente manera: Medio litrò de lechė y 4 huevos batidos cocido al horno hasta quedar consistente y hacer de ello bolas del tamaño de un huevo de pichón. Hervidas en el caldo son excelentes. En vez de albóndigas pueden emplearse aceitunas deshuesadas y rellenas con la pasta y elementos hechos siguientes: Fideos cocidos, manteca, miga de pan, yemas de huevo, sal, queso raspado, hierbas finas, pimienta, nuez moscada, trufa, champignons, etc.

**Cocido á la madrileña** : Se hierven garbanzos que ya se tienen remojados del día anterior; cuando están blandos se echa col á pedacitos; en la sartén se fríe una rebanada de pan y se machaca junto con el aceite y jugo de limón al mortero. Con sal y esta salsa se sazona el potage hirviéndolo algo más. Puede añadirse arroz ó fideos ó simplemente substituir las coles por espinacas en abundancia. Un sofrito de ajo y algo de azafrán.

**Garbanzos con salsa de avellanas** : Se mezcla y hierve en el caldo de los garbanzos una salsa de avellanas y piñones, tres dientes de ajo, una yema de huevo duro machacado todo al mortero.

**Purés de legumbres secas** : Pueden servirse después de colados, tal como se explica en las páginas 21 y 32 con manteca de nueces.

**Sopas de cereales** (arroz, trigo, cebada, etc.) **y pastas** (fideos cintas, tapiocas, etc.) : Se hierven en agua, mejor **Caldo de cereales Vigor,** con cebolla, sal, etc. y manteca para darles sabor y se sirven con queso raspado. También puede echarse al caldo un sofrito ó un rehogado de acederas ó estragón, puerros (1) ú otra fritada con azafrán y salsa de almendras, avellanas ó piñones, ó mejor las nutto-cremas (véase Catálogo pág. 32).

Un buen caldo para estas sopas es el que se confecciona rehogando en cazuela de barro con aceite y agua: apio, perejil, dientes de ajo, cebolla; cuando hierve el caldo, se le añaden patatas, nabos, zanahorias, boniato, todo bien rallado al momento de echarlo, de lo contrario las ralladuras ennegrecen y pierden el buen sabor. Se cuela el caldo y con él se hace la sopa que se desea.

**Puré de castañas** : Se mondan 50 castañas que se tienen 5 minutos en agua hirviendo para quitarlas la segunda piel. Se cuecen á fuego suave, se machacan y deshacen con leche y manteca de vaca ó de nueces y el agua en que han cocido. Se sirve caliente con tostones de pan frito. (Véase pág. 32 y Catálogo pág. 21).

**Sopa de calabaza** : Se rehogan pedazos de calabaza con poca agua; se reduce á puré y se le adiciona leche y sal. Se vierte mezlado con arroz cocido y sazonándolo con azúcar si se quiere sobre tostones de pan frito.

---

(1) En el **Centro Naturista Vigor** existen las excelentes verduras desecadas en comprimidos y en harina, que permiten todo el año tener la verdura que se quiere. (Véase Catálogo pág. 26).



**Potage ó sopa de melón y otros** : Igual que la anterior, substituyendo la calabaza por el melón. Se sazona además con un poco de pimiento y miga de pan tostado. Los *cohombros, achicorias, lechugas, cebollas verdes,* pueden prepararse del mismo modo.

**Sopa verde de fideos** : En agua y aceite se echa una patata cocida pisada ó rallada en crudo, cebollas, ajos, etc., y alguna cucharada de harina de maíz. Cocido que está todo, se separa parte del caldo para cocer los fideos; el resto sirve para pasar por el colador espinacas (1) que se habrán rehogado con ajo y perejil; se mezcla con la sopa de fideos, que ha de hacerse algo espesa. También puede colarse el caldo antes de echar los fideos. En el mismo caldo pueden hervirse zanahorias, apio, patatas, garbanzos y cebollas enteros para comerlos después de la sopa, con huevo duro y lechuga trinchados.

**Fideos á la Argentina y á la Rabassada** : Se hierve en un puchero agua y leche á partes y se sazona el caldo con un sofrito de cebolla y tomate y un poco de sal junto con los fideos. Puede hacerse sin sofrito desliendo en el caldo al sacarlo del fuego una yema de huevo y manteca de nueces.

## RÉGIMEN COMBE Y SUS PRINCIPALES RECETAS USADAS EN LAUSANNE :: ::

**Sopas** : (*Flor de avena, trigo verde, crema de arroz, cebada.*— Dos cucharadas de crema de arroz por cada persona, se deslíen en agua fría y se echan en una taza de leche hirviendo. Se añade un poco de sal y se agita durante un cuarto de hora mientras cuece.

De las otras harinas en polvo, se necesitan tres cucharadas para que la sopa sea espesa.

**Sopas de vigilia** : (*Arroz, sémola, maíz y fideos*).

**Pastas** : (*Macarrones, fideos, estrellas, tallarines, letras, etc.*). — Se necesitan 60 gramos de pasta para cada persona. La pasta se echa en una gran cantidad de agua hirviendo algo salada. Se deja cocer lentamente durante una hora, se escurre y se sirve caliente añadiéndole una pequeña cantidad de manteca de vaca. Para que conserve el calor mientras se escurre se debe colocar el colador sobre una cacerola que esté cerca del fuego.

**Pudding de arroz** : Se cuecen media taza de agua y tres de leche, añadiendo á este líquido de 50 á 60 gramos de arroz bien lavado, para cada comensal. Se trabaja durante diez minutos; se deja cocer durante dos horas arrimado al fuego y agitándolo ligeramente de cuando en cuando con una cuchara de madera para que no se pegue el arroz al fondo de la cacerola. En el momento de servir se añade una yema de huevo y dos cucharadas de azúcar. El azúcar debe añadirse antes que la yema de huevo. Este pudding se sirve caliente.

**Pudding de sémola** : (*Tapioca, sagou, maizena, etcétera*).—Se cuece un cuarto de litro de leche en otra cantidad igual de agua y en forma de lluvia se echan sobre este líquido de 50 á 60 gr. de sémola, tapioca, etc., agitándolo incesantemente. La cocción debe durar de tres cuartos á una hora á fuego lento, y en el momento de servir se le adiciona azúcar y una yema de huevo.

Para agitar el pudding de sémola, etc., debe emplearse el instrumento de alambre galvanizado con que se baten las claras de huevo, porque cuanto más se bate el pudding, mejor es. — La tapioca y el sagou exigen más tiempo para su cocción.

**Crema al chocolate** : Se disuelve en una cacerola, en un poco de agua, una onza de chocolate para cada persona. Se añade una taza de leche y se deja cocer durante diez minutos. Para que espese se deslíe en agua fría una cucharadita de crema de arroz ó de maíz, que se adiciona al chocolate. Se deja cocer durante tres minutos. Se vierten sobre el chocolate dos yemas de huevo, agitándole con el molinillo y se sirve enseguida.

**Cacao á la avena** : En una taza de las que se emplean para el desayuno, se deslíe en agua fría una pequeña cantidad de cacao, y si se quiere que sea más espeso, se adiciona una cucharada de crema de arroz. Todo esto cuece durante un cuarto de hora ó veinte minutos y después se le echa un poco de azúcar.

Para que esté bien cocido es necesario que haya subido tres ó cuatro veces.

**Crema á la vainilla** : (*Cacao, café, caramelo, limón y naranja*). — Se echa en la leche un poco de vainilla, cacao, etc.; se cuece y se le echa azúcar, añadiéndole para que espese una cucharadita de crema de arroz. Se deja cocer durante tres minutos y se vierten sobre el dos yemas de huevo, agitándolo. Se sirve frío.

Para la crema al limón ó á la naranja, es necesario dejar que se enfríe antes de añadir el jugo de cualquiera de las dos indicadas frutas.

**Puré de harina de flor** : (*Guisantes, judías y lentejas*).— Se ponen tres cucharadas de harina de flor ó de cualquiera de los otros farináceos, para cada persona. Se deslíen en agua fría; se añaden tres cuartas partes de una taza de leche y la otra cuarta parte de agua. Se sala un poco este líquido que se cuece durante veinte minutos, agitándolo de cuando en cuando. Al comer este puré se le adiciona con manteca de vaca.

**Puré de lentejas, guisantes, judías, habas, castañas y patatas** : Se cuecen en agua, se pasan por un colador muy fino, se deslíen en leche salándolas un poco, y se sirven con manteca fresca.

**Puré de legumbres frescas** : (*Alcachofas, espinacas, guisantes, judías, achicorias, endivias, berros, nabos y lechuga*).—Se cuecen en agua las legumbres, se escurren y se preparan con manteca fresca ó con jugo. Se salan un poco. Esta preparación última no exige mas que una cocción de cinco á seis minutos.

**Puré de frutas** : (*Manzanas, peras, melocotones, ciruelas y ciruelas pasas*). — Se cuecen las frutas en agua, se pasan por un colador y se les echa azúcar.

**Compotas** : (*Las mismas frutas indicadas en la receta anterior*). — Se cuecen las frutas en una cantidad de agua suficiente para que no se peguen al fondo de la cacerola y se les echa azúcar.

**Harina lacteada** : Se necesitan dos grandes cucharadas de harina y si se quiere que espese, se añade una cucharada de crema de arroz. La harina lacteada se deslíe en agua fría y se cuece durante un cuarto de hora, agitándola constantemente.

---

(1) Las hojas de la remolacha, del nabo, etc., pueden utilizarse del mismo modo como verdura.

**Fideos al tomato** : Con aceite ó manteca de coco se hará un buen sofrito de tomate, perejil y cebolla. En él se cocerán echando el agua suficiente los fideos y se agregará un picadillo de piñones ó avellanas ó nutto-crema desleída y también una hoja de laurel y azafrán si gusta.

**Fideos al queso** : Es el anterior, con la diferencia de sazonarlos con queso y canela en polvo al momento de servirlos.

**Potages de repollo y de coles de Bruselas con arroz ó mijo** : Se rehogan las coles ó repollos con cebolla, y á media cocción se les añade arroz ó mijo. Cuando se trata de coles de Bruselas, se acostumbra á emplear doble cantidad de éstas que de arroz y finalmente se saltan arroz y coles en manteca procurando que éstas no se deshagan.

**Potage de acelgas á la legumbre** : (Para cinco ó seis personas). A tres onzas de judías secas y libra y media de garbanzos cuando á la hora y media de hervir sólo están cubiertas por dos dedos de agua, se les mezcla tres ó cuatro matas de acelga, aprovechando sólo el tallo de las hojas partido en pedazos, junto con una cebolla ó cebolletas y una cabeza de ajo. Aparte en una porción de aceite (jícara ó jícara y media) se fríen cuatro ó cinco ajos y junto con el aceite se echan al potage.

**Potage de calabasas con piñones** : En una cazuela con aceite fino en cantidad bastante, una vez caliente el aceite, se pone un diente de ajo, hoja de laurel, etc., que se dejará hervir hasta que quede bien dorado. Se quita el ajo y se echa la calabaza, que de antemano se tendrá preparada en una fuente, limpia ya de cáscara y pepitas y cortada en trozos bastante pequeños y se la deja cocer á fuego lento por espacio de treinta minutos, revolviéndola y machacándola á medida que va cociendo con una espátula hasta que quede como una pasta. Ya en este punto de cocción, se le echa una cantidad de piñones pelados y arroz cocido si se quiere, continuando revolviéndolo por espacio de dos ó tres minutos más y podrá servirse. Es un plato de buen paladar si se tiene cuidado en escoger la calabaza de buen gusto. Las más apropiadas son las de Egipto (totaneras), que en catalán se llaman *rabaquet*. También ha de procurarse que los piñones no sean rancios.

**Zanahorias al rescoldo en potage** : Se lavan y limpian. Se introducen formando haz en una olla con los rabos hacia abajo. Se coloca la olla en la ceniza ardiente con ascuas encima. Quitada la película exterior se sazonan con sal ó azúcar, aceite y limón. Se sirven con arroz ó patatas cocidas.

**Potage de col, patatas y garbanzos** : Se cuecen los garbanzos y se les adiciona las verduras trinchadas y todo lo demás como el anterior. Puede colorearse con azafrán.

POTAGES KHUNE

**Habas verdes con vaina y manzanas.**

**Setas con patatas.**

**Espinacas con patatas.**

A corta diferencia estos potages se confeccionan del mismo modo. Se lavan y se cortan las verduras, se cuecen en poca agua con sal y cebolla y un poco de manteca vegetal, si se quiere, y se les añade para espesar el caldo un par de cucharadas de trigo machacado.

**Bróccoli con grano de avena machado** : Se rehoga en agua, aceite y sal y á media cocción se le echa un buen puñado de granos ó copos de avena, acabándolo de cocer todo junto.

**Lombarda con manzanas** : En media taza de agua se rehoga, cortado fino á lo largo, un cogollo grueso de col lombarda. Se acaba de cocer, hasta quedar enjuta, con lonjas de manzana agrilla, sal y manteca, á voluntad.

**Repollo con tomates** : Lo mismo que el anterior, con sólo substituir las manzanas por tomates. Pueden agregarse también patatas cortadas y un poco de ajedrea.

**Zanahoria con patatas ó nabos** : Igual que los anteriores.

**Guisantes, lentejas, arvejones y garbanzos** : Se ponen á remojar la víspera en agua fría y ligera. Al día siguiente se echan en un puchero con agua que la cubra exactamente. Poca sal, ajedrea y mejorana. Se cuecen sin grasa hasta absorber toda el agua.

**Lentejas con ciruelas** : Lo mismo que el anterior. Solamente que es mejor si se cuece al horno con las ciruelas pasas y se sazona con un poco de manteca de nueces.

**Fríjoles con tomate** : Igual que el anterior, con sólo substituir las ciruelas por media taza de extracto de tomates ó de cinco ó diez tomates bien maduros y ajedrea y mejorana. Espesar el caldo con una cucharada de trigo machacado.

**Albóndigas de patatas** (para dos personas) : Se rallan en frío un litro de patatas harinosas cocidas y mondadas. Se trinchan dos panecillos fritos en manteca y se mezclan con las patatas ralladas, huevo y harina de trigo machado ó de maíz; se amasa bien la pasta, dándole forma de manzanas. Se rebozan con harina de trigo las albóndigas y en agua hirviendo, hasta que sobrenadan, se cuecen diez minutos. Pueden acompañarse de una salsa de frutas, de cebolla, etc.

**Potage de fríjoles con verdura** : Se cuecen los fríjoles puestos previamente en remojo y medio cocidos se trinchan con acelgas, espinacas, puerros y patatas. Una vez cocido todo junto, se le incorpora un sofrito de cebolla, ajo y tomate, hecho con buen aceite. Déjese hervir tres minutos y sírvase.

## GUISADOS SECOS DE ARROCES, MACARRONES, CINTAS Y FIDEOS

**Arroz blanco** : Se echa el arroz al empezar á hervir el agua y cocerá 12 ó 15 minutos (1). Poca sal. Se cuela. Puede rociarse al servirse con aceite en el que se hayan dorado cuatro dientes de ajo, junto con un huevo frito por persona y ralladuras de queso si se quiere.

**Arroz amarillo** : Se hace un sofrito de ajo y perejil y se cuece en él el arroz con agua y algunas hebras de azafrán.

**Arroz á la milanesa** : Se dora en manteca y cebolla trinchada. Se echa en el sofrito con un poco de agua caliente el arroz, se sala y se le condimenta con manteca y ralladuras de queso para retirarlo pronto del fuego.

**Arroz con fondos de alcachofa** : Se cuecen junto con el arroz, cebollas, perejil, guisantes, etc., diez minutos á fuego vivo y 250 gramos por libra de arroz; volverlo y acabarlo de cocer lentamente.

**Arroz al horno** : (Para 6 personas). Se cuecen 200 gramos de garbanzos buenos y remojados. Se echan junto con el agua hirviente en que han cocido al arroz (800 gramos) que se tendrá preparado con un sofrito de ajo, pimentón, canela, tomate y aceite ó manteca vegetal y ralladuras de queso, completando la cocción á fuego lento. Después se gratina al horno, pudiendo adornarse con longitas de pimiento encarnado, cocido al rescoldo.

**Arroz á la valenciana** : En una cazuela capaz para cinco litros se hacen sofreir con 100 gramos de aceite fino, una cebolla, dos ajos, perejil y tomates. Cuando todo está bien sofrito se echa al arroz (tres libras) y se dora. En una olla aparte habrán hervido en cinco litros de agua 100 gramos de guisantes tiernos y 100 más de judías tiernas, pedazos de patata ú otras hortalizas (coliflor, acelgas, etc.). Se echa esto á medio cocer é hirviendo en el arroz, que seguirá cociendo á fuego vivo diez minutos, y al sacarlo del fuego se mezcla con 100 gramos de manteca de vaca ó mejor de nueces. Se revuelve bien y puede servirse con longitas de pimiento encarnado ó berengenas cocidas al rescoldo.

**Arroz con salsa á la mayonesa** : Cuando se tiene el arroz cocido en agua con algo de sal y colado, se sirve con una mayonesa clara, en la que se revuelve bien.

**Arroz á la salsa de almendras, avellanas, etc.** : (Tres recetas). Se prepara como el anterior, substituyendo la mayonesa por una salsa bien hecha de tomate, almendras, avellanas ó piñones, tomillo, etc. Tanto este arroz como el anterior, son excelentes con el **Caldo de cereales Vigor.** También puede servirse el arroz con la salsa siguiente: Se hace al mortero un puré con zanahorias hervidas ó rehogadas, adicionándole mientras se mojan, nutto-crema de almendras, avellanas ó cacahuetes, y gotas de aceite como quien hace salsa á la mayonesa.

**Arroz á la carne vegetal** : Se hace un sofrito con cebolla, tomate y pedazos de carne vegetal (protosa, nuttolene, nutose, fibrose, etc.) (2) en manteca de coco (cocosa). Se tienen cocidos guisantes y zanahorias, á pedazos, y se echan junto con el agua hirviendo de los mismos en el arroz para que cuezca.

**Arroz con espinacas** : Se hierven las espinacas y el arroz aparte. Se mezclan en un plato cubriendo la mezcla de miga de pan y manteca de vaca ó de nueces. Se introduce al horno.

**Arroz á la coliflor, col, bróccoli, apio, zanahorias** : Se acaba de cocer el arroz en el agua en que se ha rehogado la coliflor ó cualquiera de las otras verduras indicadas. La coliflor se añadirá al arroz al momento de servir, después de saltarla con manteca.



(1) Puede utilizarse el agua de cocción de judías secas ú otras legumbres y verduras á propósito, las cuales pueden comerse después aparte.

(2) Véase catálogo págs. 30 y 31.

**Arroz con coles de Bruselas** : (Medio litro de coles, 4 cebollas medianas, 250 gramos de arroz). Se rehogan las coles con cebollas y aparte el arroz lavado. Se juntan antes de estar ambos bien cocidos y se les añade manteca frita y jugo de limón para suplir la sal.

**Arroz estratificado** : Se rehogan en cazuela de barro con manteca vegetal ó aceite, varias verduras trinchadas. Se cuece bastante arroz y en una fuente ó molde untado se alterna una capa de arroz, otra de fritura, y así sucesivamente. Se recubre con ralladura de pan tostado ó granola, y se gratina al horno.

**Arroz á la chilena** : En un sofrito de cebolla, zanahoria, perejil, pimiento y un clavo de olor, se echarán al tomar color, tres cucharones de agua hirviendo y dos hebritas de azafrán, continuando la ebullición una hora. Se cuela el caldo y en él se cocerá bien y lentamente el arroz con media cucharada de manteca, dejándolo algo espeso.

**Arroz trufado** : Se medio sofríen con aceite ó manteca, cebolla y tomate; se echan después el arroz y **Caldo de cereales Vigor** hirviendo, en vez de agua. Se introduce breves instantes el arroz al horno en una fuente engrasada y al momento de servir se le adiciona y mezcla bien con una salsa ó bechamel bien cocida y espesa, compuesta de manteca, cebolla, harina, leche, champignons, trufas en picadillo, á la que se agregará después de cocer un par de yemas de huevo desleídas, jugo de limón y queso raspado.

**Arroz tostado** : En el sofrito acostumbrado de ajo, perejil, cebolla, etc., se echan 500 gramos de arroz y un polvo de sal, dejándolo al fuego 15 minutos, removiendo. Transpórtese después el arroz á una olla y cúbrase con agua caliente, en la que se echarán 4 huevos batidos y 200 gramos de manteca, colocándolo al fuego, cubierta la tapadera con brasas encendidas, hasta que esté seco.

**Arroz con huevos** : (Dos recetas) (1). Se cuece el arroz, se cuela y se sirve con una salsa que se prepara con un sofrito de ajo machacado y perejil picado y manteca, sacada un momento del fuego para añadirle huevos batidos y vuelta á él removiendo hasta obtener una crema. Se coloca esta salsa en capas, alternando con las de arroz, en una fuente untada, al horno.

**Arroz á la italiana** : Se echa el arroz cocido de antemano en un sofrito de tomate y cebolla que se acaba de dorar, unos 10 minutos con bastante queso parmesano bien revuelto y sazonado con pimienta blanca en polvo y nuez moscada (2).

**Arroz con guisantes** : Se cuece en el agua que han hervido los guisantes. Se le añaden éstos y manteca y se sirve bien enjuto, espolvoreado con queso acompañado de salsa de tomate.

**Arroz á la catalana** : (Dos recetas). Se fríen en aceite alcachofas y se agregan dos puñados de hongos (reblandecidos, si están secos, en agua con una hoja de laurel, ó rehogados á pedazos con manteca, y con cebolla si son tiernos) tres almendras y ajo y perejil bien majado todo. Se cuece á fuego lento y se vierte encima una copa de zumo de uva junto con el arroz que se agita continuamente, echándole poco á poco el agua caliente necesaria.

**Arroz al gratín con piñones** : Se cuece el arroz, y colado, se introduce al horno en fuente bien engrasada, con la siguiente salsa espolvoreada con pan tostado: Para medio litro de arroz, un cuarto de piñones lavados y reblandecidos durante algunas horas en agua tibia; cocidos una hora en la misma agua y bien majados al mortero. Se sirve con una salsa de crema de arroz, leche y un poco de azafrán.

**Arroz perlado con ó sin verduras** : (tomates, nabos, salsifís, coles de Bruselas, chirivías, remolachas, etc.). Se escoge arroz de primera calidad bien lavado y limpio. Se coloca en la sartén con aceite ó manteca, añadiendo leche (dos tazas de leche para una de arroz) algo de azúcar y un poco más de manteca. Después se introduce al horno vivo hasta dejarlo secar. Se puede servir con tomates hervidos y rehogados después con manteca ó cualquiera de las demás verduras indicadas, preparadas igualmente.

---

(1) Este mismo plato puede prepararse sin perejil ni ajo, cociendo el arroz con leche como á *la española*.
(2) Este mismo arroz, suprimiendo la cebolla y el tomate, y el zumo de uva puede colocarse en una fuente al horno alternando una capa de arroz y otra de queso parmesano, terminando por una de arroz. Es el arroz en timbala.

**Arroz con leche** : Se rehoga en fuego dulce con agua caliente. Cuando empieza á hincharse se le añade leche mezclada de agua y azúcar. Se prosigue la cocción procurando que el grano quede entero. El agua mezclada á la leche la hace más digerible. Es útil tostar previamente el arroz crudo en seco al fuego vivo en sartén, untada, todo lo más, con manteca. El arroz, como los demás cereales, (sémola de avena, trigo, etc.) así tratados, resultan más digeribles por desembarazarse su almidón.

**Arroz con leche á la española** : Como el anterior, bien que se rehoga un par de horas á fuego dulce, con leche sola y un ramo de vainilla (250 gramos de arroz por litro y medio de leche y 50 gramos de azúcar) cuidando que no se pegue, haciendo saltar la cazuela, pues removiéndolo con cuchara se desharía. Se mete al horno. Puede servirse espolvoreado con canela ó con salsa de chocolate.

**Arroz con leche y huevo** : Se hace como el anterior, solamente que antes de meterse al horno se le incorpora cuando está frío una ó varias yemas batidas, revolviéndolo bien y añadiendo después otras tantas claras á punto de merengue. Se dora al horno por encima y por debajo, cubriendo la tapadera con ascuas.

**Arroz á la americana** : Se prepara un caldo hirviendo: tomillo, cebolla, limón, canela y sal: se cuela y se mezcla con una parte de leche. Con esta mezcla se cuece el arroz procurando que se enjugue bien; se adorna con guisantes hervidos, polvo de canela y se sirve con un huevo frito.

**Arroz con calabaza** : Puede ser el anterior acabándolo de rehogar con pedazos de calabaza ya rehogada aparte con manteca, hoja de laurel, ó bien puede añadírsele la calabaza rehogada hecha ya puré.

**Arroz con fruta** : Fresca ó en compota, en jalea, ó jugo: cerezas, mirtilas, uvas, pasas, manzanas, grosellas, ciruelas, melocotones, etc., etc. Se cuece primero el arroz con agua y 3 ó 6 cucharadas de azúcar por litro (cuanto más ácida es la fruta más azúcar). La fruta se rehoga junto con el arroz ó se añade á la mitad de la cocción según la clase de ella. Las frutas secas se rehogan antes con agua y azúcar.

**Arroz con manzanas** : Se cuece el arroz con leche ó agua y pasas de Corinto si se quiere. Se cortan varias manzanas en rodajas. En una fuente se dispone una capa de arroz y otra de manzanas, se azucara, una nueva capa de arroz también con azúcar, algo de mantequilla y 20 minutos al horno con miga de pan.

**Macarrones al natural** : Simplemente hervidos en agua ó **Caldo de cereales Vigor,** que les comunica lo mismo que al arroz un bello color dorado. Se sirven con salsa de tomate ó una bechamel de harina, manteca y leche y nuez moscada á paladar con perejil trinchado y si se quiere huevo duro á lonjas. Pueden los macarrones cubiertos de esta bechamel, queso raspado, manteca y pan frito, llevarse á gratinar al horno. Antes de gratinarlos hervirlos un poco con la pasta y darles la forma de croquetas al liarlos con ella.

**Macarrones á la italiana** : Cocidos y escurridos que son, ni duros ni deshechos se fríen con manteca de vaca, la de nueces resulta excelente, y se les mezcla al servirlos gruyere raspado ó puré de tomate con algo de nuez moscada. Pueden también guisarse con un sofrito de manteca, cebolla, tomate y queso (parma, gruyere, holanda, etc.) revolviendo en él los macarrones cocidos.

**Macarrones** ó *nouilles* (cintas), **con calabacines, tomates, zanahorias, cebolletas y otras verduras á la protosa, etc.** : Se rehogan ó fríen los calabacines á rebanadas. Se escurren. Se vuelven á la sartén junto con manteca, perejil picado, diente de ajo y los macarrones previamente cocidos. También pueden añadirse zanahorias preparadas igual que los calabacines ó lonjas de tomate frito y huevos batidos dejándolo cocer á fuego lento con ascuas encima. La carne vegetal, (nutosa, protosa, nuttolene, etc.) rehogada á pedacitos con la verdura suple al jamón entre los vegetarianos.

Las *nouilles* ó cintas que cada cual puede prepararse amasando harina con agua templada y huevo y secando la pasta en capas sobre planchas calientes y cortándola después en tiras que se cuecen como los macarrones los suplen á veces con ventaja en estos guisos.

**Nouilles ó cintas con manzanas ó pasas** : Se preparan las *nouilles* como llevamos dicho. Se cuecen en agua y leche y se llevan en fuente engrasada al horno con capas interpuestas de manzanas cortadas (las agrias son mejores) y en la superficie pan tostado y manteca de nueces. En vez de manzanas pueden mezclarse con pasas cocidas y trinchadas.

**Macarrones con puré de guisantes** : Se cuecen los macarrones en el puré y se les añade en el plato tostones de pan y algunas gotas de extracto vegetal Carnos para sazonarlo.

**Pan de macarrones** : Se tienen 125 gramos de macarrones cocidos y enfriados. En una salsa blanca de leche y caliente se añaden otros tantos gramos de gruyère rallado y una vez fría esta pasta se reune con tres yemas de huevo y las claras bien batidas. Todo junto se coloca en un molde engrasado, alternando una capa de salsa con otra de macarrones. También pueden alternarse con los macarrones capas de pan y lonjas de tomate frito (1). Se cuece al baño maría.

**Pudding de macarrones** : Se cuecen los macarrones, partidos, en agua, manteca, azúcar y ralladuras de limón. Se les adiciona en frío almendras picadas ó nutto-crema y los huevos (las claras batidas aparte). La mezcla total se deposita en moldes engrasados y espolvoreada con pan rallado. Puede añadírseles *champignons* saltados en manteca ó salsa de tomate al servirlos ó acompañar el pudding con una salsa de jugo de frutas.

**Macarrones á la romana** : En una fuente honda varias capas de macarrones cocidos, una á una se espolvorean al sobreponerse, con galleta, avellanas y perejil picado. Al mortero se pisarán con agua caliente, azúcar y jugo de limón, algunas pasas y avellanas. Se cuela en una cacerola donde se habrá dorado harina, se pone unos diez minutos al fuego con jugo de espinacas ó de otra verdura en cantidad suficiente para ligarlo bien. Con esta salsa se impregnan bien los macarrones que se introducen al horno cuidando de que no se resequen.

**Macarrones á la milanesa** : Se pican los macarrones no muy cocidos y se entremezclan con pan rallado y cebolla y tomate machacados, pasados antes por tamiz. Se lía la pasta con uno ó dos huevos, se divide formando pequeñas chuletas que se fríen pasadas por harina con aceite ó manteca de coco (cocosa) ó se cuecen al horno á fuego lento.

**Macarrones con leche** : Cortados á pedazos se hierven en agua sazonada con sal, ó si se quiere también con cebolla, clavo de especie, etc. Se escurren y se rocían con agua fría para que no se peguen. Se vuelven á la cacerola á cocer con leche, huevo batido y sal. Hay quien los espolvorea con azúcar en la mesa. Otros los saltan con manteca y queso rallado y los sirven, y finalmente pueden introducirse al horno con manteca de nueces, ralladuras de pan tostado ó granola.

## VERDURAS GUISADAS (Véanse págs. 21, 32 y 33)

**Col en ensalada** : Se hierven las hojas, se rocían de agua fría unos diez minutos para quitarles el tufo especial (2), se cuecen de nuevo y se sirven con salsa de jugo de limón, yemas de huevo, sal, pimiento, estragón, (véase *salsas* pág. 26).

**Col dorada de Saboya** : Se rehoga en agua salada en vasija bien tapada dos ó tres horas ó al vapor. Se dora en manteca, cocosa ó aceite, harina y cebolla picada y el jugo de la propia col removiendo.

**Col verde rizada con manzanas** : Se prepara como la anterior, ralladuras de pan y rodajas de manzana (véase *lombarda* pág. 33).

**Col roja ó verde de manzana con manteca** : Se rehoga como la anterior y cortada (3) se salta con manteca de vaca ó de nueces. Se sirve con salsa blanca, patatas, macarrones, etc.

**Col con tomates** : (véase *repollo* pág. 33).

**Col blanca compuesta** : Se cuece como la *col en ensalada,* entera ó en tiras. Después de escurrida se pone á rehogar de nuevo con aceite ó manteca y se le echa un sofrito de ajos enteros que se quitan después, mucha cebolla picada, trufa, piñones, tomate, pimienta encarnada. Se le echan también algunas judías que se habrán freído en este sofrito y un poco del agua en que habrán cocido. Se sala y se deja cocer bien á fuego lento con la olla tapada. Puede servirse con setas tiernas fritas y jugo de tomate.

---

(1) Los moldes de porcelana para pudding que se expenden en el **Centro Naturista** son muy á propósito para ello.
(2) Cociéndolas con una rebanada de pan suele perderlo bastante.
(3) Es mejor despedazarla, pues el cuchillo suele dejar un regusto especial á ciertas verduras. Pueden servirse las coles con patatas ó aplastarlas y sofreirlas juntas con ajo y perejil.



**Coles á la tedesca** : Medio cocidas se escurren, se pican y se mezclan con un picadillo de perejil, hierba buena, galleta rallada y cebolla frita con azúcar. Se pone la mezcla con rodajas de manzana si se quiere en una cacerola, entre dos fuegos, y se vierten en ella un par de huevos batidos. Al servir se espolvorea con canela y azúcar.

**Col verde con castañas** : Se aprietan fuertemente las hojas de la col separadas y enteras sobre unas veinte castañas limpias en el fondo de la cacerola. Se cuece (dos ó tres horas) con medio litro de leche y se sirve con el propio jugo, del que se hace aparte una salsa espesándolo con harina y manteca al fuego. Las castañas se colocan alrededor del plato.

**Col florida con salsa á la mayonesa** : Se escogen brotes tiernos de col florida en primavera, se cuecen al vapor con algunas gotas de aceite ó algo de manteca y se sirve con la salsa que se tiene preparada.

**Coles á la Josefina** : Se escurren bien los cuatro pedazos de una col cocida, se pasan por harina y se echan en una cacerola donde habrá un sofrito de cebolla, acabándolo de cocer á fuego suave con leche y manteca.

**Col rellena** — Dos maneras: 1.ª Se rellenan los cogollos cocidos y escurridos con un sofrito de tomate, cebollas, piñones y champiñones previamente reblandecidos. Se ata la col y se rehoga en cazuela tapada, con manteca ó aceite. 2.ª Pueden añadirse á un simple sofrito de cebollas las hojas del centro de la col, crudas y picadas finamente y mezclarse después con guisantes y zanahorias cocidas y trinchadas, sal, miga de pan empapada con leche, huevos crudos, huevos revueltos, capras y rellenar con ello los cogollos de la col atada ó envuelta en una muselina para rehogarlos, ó bien extender sobre una capa de hojas de col crudas, colocadas sobre un lienzo fino, otra capa de este relleno y pan rallado y así sucesivamente, cruzando y atando sobre la masa los cuatro cabos del lienzo é introduciendo la cabeza así formada en una cacerola para que cuezca tres horas en agua siempre al mismo nivel sin llegar á cubrir. Después se sirve con salsa de huevo y jugo de limón ú otra cualquiera (véase *salsas*, páginas 26 y 27).

**Coles á la flamenca** : Se rehogan coles de buena calidad con poca agua, se escurren bien y se sazonan extendiéndolas sobre una mesa. Cada hoja de col se lía en forma de cigarro con una porción de un relleno que se prepara con una pasta de tomate y cebolla fritos, picadillo ó nutto-crema de almendras ó avellanas y yemas de huevo crudo. Los rollos atados se pasan por harina y la clara de huevo para freirlas en aceite ó cocosa. Después pueden tenerse al horno suave un buen rato, bien rociadas con una salsa de tomate y tapadas. Es un plato excelente. En la salsa de tomate puede añadirse cebolla, ajo, perejil y guisantes hervidos.

**Coles de Bruselas con salsa** : Se cuecen al vapor ó en recipiente cerrado y en seco, al baño maría. Se sirven con un puré trabajado de patatas, leche y manteca.

**Coles de Bruselas á la manteca** : Se preparan como la *col dorada de Saboya* ó la *col verde ó roja con manteca;* se tienen después un rato dentro del horno y pueden servirse con tomate al gratín, pedazos de calabacín frito, etc.

**Coliflor frita** : Se humedecen con jugo de limón los gajos de coliflor, se pasan si se quiere por el huevo batido, y en mucho aceite ó manteca se fríen con sal á fuego dulce. Se sirve con tostones de pan, aceitunas ó puré de patatas.

**Coliflor con salsa blanca** : Se cuece al vapor ó se rehoga, y con su jugo se hace la salsa blanca con que ha de servirse (véanse págs. 21, 26 y 27).

**Coliflor al gratín** : La misma anterior con su salsa, queso y pan rallado. Se gratina al horno.

**Coliflor empanada** : Miga de pan en leche, tres ó cuatro yemas de pan y sal, pimiento y estragón ó un picadillo de almendras, junto con las claras batidas aparte, se mezclan bien con la coliflor cocida y escurrida. Se cuece al baño maría una hora en molde engrasado. Se sirve con salsa blanca ó de leche con manteca y harina, ó de leche y dos yemas de huevo desleídas al presentarla á la mesa.

**Coliflor estofada** : Se rehoga aromatizando el agua de cocción con pimiento, clavo de especies, manteca, hoja de laurel y dientes de ajo picados menudo.

**Coliflores con salsa á la provenzal** : Se sirven en esta salsa después de haberlas saltado en aceite, previamente entrecocidas con ajo y perejil muy finos en la sartén (véase pág. 27).

**Coliflor en tajadas** : Se pica menuda la coliflor con cebolla, ajo, perejil y tomillo. Se deshace

al fuego en cazuela de barro con manteca vegetal. A la pasta se añade un amasijo, hecho al mortero, de galleta rallada, piñones y huevo batido. Se cuece al horno ó al baño maría en molde engrasado. Una vez gratinado se corta á rebanadas y se sirve con cualquier salsa, la de tomate por ejemplo.

**Coliflor petit-pois** : En jugo de uva terciado de agua, clavo de especies y corteza de limón, se cuecen los gajos de coliflor. Se hace un sofrito con hierbas *julienne* frescas y se salta en la manteca del mismo la coliflor.

**Coliflor al horno** : Se rehoga al horno con manteca; cuando está medio cocida se espolvorea con tomillo, romero, perejil y ajo. Al final de la cocción se rocía con un vaso de zumo de uva ó Mostelle con dos yemas batidas. Se quita luego del horno, se corta en rebanadas y se sirve con huevo ó patatas, fritos.

**Coliflor en ensalada** : Cocida sin deshacer, se coloca artísticamente en gajos ó pedazos en una fuente tapizada de hojas de lechuga formando una corona que se rellena con rodajas de limón y aceitunas, rábanos, cogollos de lechuga. Aceite, sal y jugo de limón.

**Coliflor á la crema María** (1) : Se tapiza una fuente con hojas de lechuga y se vierte encima una salsa que se prepara del modo siguiente: Se cuela una salsa de tomates fritos en aceite y se pisan con ella al mortero yemas de huevo duro y aceite crudo, que se añade despacio. Las gajas ó pedazos de una coliflor cocida, se disponen sobre las hojas de lechuga cubiertas de esta salsa, formando corona en cuyo centro se levanta una pirámide de rodajas de limón, cogollos de lechuga, rábanos y aceitunas. Las claras de los huevos cocidos, se recortan artísticamente y se colocan en torno la coliflor.

**Espinacas á la manteca** (2) : Bien lavadas para limpiarlas de la tierra; se cortan menudo y se rehogan dulcemente con manteca: pág. 21.

**Espinacas al jugo con salsa blanca** : 1.° (Véase pág. 21). Se preparan igual que la *col dorada*, pág. 37 y que la *coliflor* con salsa blanca, pág. 38. A la salsa blanca que se prepara á base de su jugo y harina, algunos añaden perejil, pimienta, nuez moscada, etc. Se revuelven y mezclan bien con ella y se sirven con patatas.

2.° Preparadas de la manera anterior y saltadas con manteca.

**Espinacas con pasas y piñones** : Se sofríen en crudo con ajo y perejil, añadiéndoles pasas y piñones ya reblandecidos.

**Espinacas con huevo revuelto y setas** : La receta anterior, substituyendo las pasas y piñones por setas y huevo batido. Pueden servirse con patatas ó salsa á la mayonesa.

**Espinacas con huevos estrellados** : Se prepara puré de espinacas (véanse págs. 21 y 32); se espesa enjugando el agua á fuego suave con manteca; se añade después una cucharada de harina en un vaso de leche, sal y manteca; amasado bien todo y servido con huevos estrellados *(poché)* (véase *huevos*, pág. 56).

Pueden servirse con guisantes saltados en manteca.

**Espinacas á lo Dumas** : Se saltan con manteca y se les agrega azúcar, harina, hierbas *julienne*, huevo batido y algo más de manteca. Se hace de esto una pasta con la que se recubren delgadas rebanaditas de pan empapadas de huevo ó leche, que se fríen con mucho aceite.

**Pan de espinacas** : (Para cuatro personas). — Cocidas con una cucharada de perejil y otra de perifollo si se quiere y picadas se tamizan. Se toma un pan de cinco céntimos mojado en leche, algo de harina y sal y se amasa todo junto con media onza de manteca y dos huevos batidos. Se deposita la masa en un molde engrasado, se espolvorea de pan rallado y se cuece alrededor de una hora en un baño maría. Se sirve con salsa blanca preparada con el jugo de las espinacas y leche, desliendo en ella á voluntad, cuando fría, alguna yema de huevo.

**Rollos de espinacas** : En vez de colocar la pasta anterior en un molde, se divide en porciones y se lía cada una de ellas con una hoja de espinacas formando un cigarro, que se ata y se fríe en manteca. Se sirven con la misma salsa que el anterior.

**Espinacas en albóndigas** : Se derriten 125 gramos de manteca y cuando está fría se

(1) Muchas otras verduras pueden prepararse del mismo modo: remolachas, puerros, judías, espárragos, zanahorias, patatas, etc., lo mismo que castañas, legumbres, etc.
(2) Los tallos tiernos de lúpulo, ortigas, las acederas, tetrágonos, se preparan igual.



amasa con harina y cuatro huevos batidos y se hace una pasta con las espinacas bien lavadas y picadas, de todo junto. Esta pasta se divide en partes que se redondean y pasan por harina poniéndolas á cocer en agua hirviendo. Se sirven con la salsa de las recetas anteriores.

**Espinacas en dulce al puré** : Se prepara un puré de espinacas (véanse págs. 21 y 32), se le añade azúcar, leche, ralladuras de limón, macarrones aplastados, etc. Se deseca la masa resultante cinco minutos al fuego vivo, revolviendo con una cuchara de boj.

Se sirve guarnecido de bizcochos.

**Espinacas en pastelillos** : Se hace una pasta de hojaldre (1), se divide en cuadraditos planos y en cada uno de ellos se coloca una cucharadita de café, de puré de espinacas, preparado según la receta anterior, se mojan los bordes de la pasta, se doblan cerrando bien el puré dentro y se fríe espolvoreándolos con azúcar al servirlos.

**Alcachofas fritas** : Se despojan de las partes duras, se recortan los bordes de las hojas si es necesario; se cortan á rebanaditas, se salan y pasan por la harina y huevo y se fríen á fuego lento. Algunos las sirven con salsa de huevo duro, pimienta, etc. (Véase *salsas*, págs. 26 y 27).

**Alcachofas á la parrilla** : Se limpian como las anteriores, se retiran á medio cocer del agua con sal hirviendo, se escurren boca abajo y se rellenan con ajo, perejil ó cebolla dorada en manteca, aceitunas trinchadas, pan tostado y queso en polvo: todo sazonado con sal y aceite. Colocadas, así rellenas las alcachofas, boca arriba en las parrillas con aceite, se cuecen despacio bien tapadas ó al horno.

**Otra manera** : Las alcachofas rellenas según la receta anterior, se atan y se ponen á hervir en **Caldo de cereales Vigor** con tomillo ó laurel, sirviéndolas con una salsa blanca ó de nutto-crema. Pueden acompañarse con carne vegetal (protosa, nuttosa, págs. 25 y 26 y Catálogo págs. 30 y 31) que también sirve para los rellenos (véanse págs. 25 y 27).

**Alcachofas con tomates** : Se rehogan en cacerola cubiertas de agua con algo de canela ó nuez moscada si se quiere y aderezadas con sal, perejil y pimentón, se cuecen al horno un par de horas con una salsa de tomates ó tomates sin piel ni semillas.

**Alcachofas con setas ó champiñones** : Se saltan los hongos en jugo de limón, manteca ó cocosa y sal un cuarto de hora y se añaden los fondos de alcachofa previamente rehogados unos veinte minutos en agua hirviendo. Se mezcla con una salsa blanca y se introduce al horno tres cuartos de hora.

**Guiso de alcachofas** : Se rehogan con agua, manteca ó aceite junto con unas cebollitas, alcahofas pequeñas recortadas en sus extremos duros y patatas si se quiere; se sazona con sal, laurel, tomillo, una cabeza de ajos, canela entera y tomates. Todo bien tapado, de una hora á una hora y media al fuego dulce.

*Este proceder puede emplearse para la generalidad de verduras* (col, coliflor, judías verdes, etc.) *siendo así muy sabrosas y nutritivas.*

**Alcachofas á la virreyna** : Se parten por la mitad y se cuecen y escurren. Con una salsa espesa de manteca, leche, trufa, seta, huevo duro, yema cruda y harina ó bien de almendras en abundancia, cebolla y tomate fritos (véanse págs. 26 y 27), se recubre la parte cortada de la alcachofa cual si quisiéramos formar la otra mitad que falta y se reboza con pasta de freir echándola á la sartén en aceite hirviendo ó cocosa.

**Bróculi en salsa y otros** : El brócoli es una variedad de coliflor que sufre las mismas preparaciones. Rehóguese en poca agua, sazonado con hierbas ó especies si se quiere, solo ó con cebollas que se retiran después y sírvase con salsa blanca ó bien frito en manteca ó aceite y acompañado de patatas ó judías secas, garbanzos, etc., hervidos y saltados con ajo y perejil junto con el brócoli. También después de frito el brócoli puede introducirse al horno con bastante salsa de tomate y adornarlo con huevos duros cortados.

**Acelgas con pasas y piñones** : Se guisan igual que las espinacas, en que entran los mismos componentes (2). Acelgas en puré (véase pág. 32).

---

(1) Se toma un kilo de harina, se ahueca del centro para echar en él nueve gramos de sal, otros tantos de azúcar y una ó dos cucharaditas de café, de agua, y poco á poco se amasa con 400 gramos de manteca. Con un rodillo se aplasta doblando varias veces la pasta sobre mármol espolvoreada de harina (á cada doblez corresponderá después una hoja). Se cuece la pasta espolvoreada de azúcar al horno sobre una placa.

(2) Tanto esta como las otras verduras pueden mezclarse al cocer con pedacitos de carne vegetal (protosa, nuttosa, etc.).

**Acelgas al tomate y otras** : Se sofríen con ajo y perejil después de rehogadas y escurridas, y se les añade una salsa de tomate. También pueden prepararse otros guisos de acelgas parecidos á los de espinacas.

**Acelgas á la cebolla** : Se doran en aceite cebollas y zanahorias picadas, agregando después ajo, perejil, tomillo, orégano, laurel ó romero, en polvo. Sofreir junto con ello las acelgas cocidas y echar un poco del propio caldo con avellanas machacadas ó nutto-crema desleída.

**Acelgas y acederas** : Se machacan juntas después de hervidas y se cuecen con harina y manteca en una marmita meneando con cuchara de palo ó bien se pican crudas y se rehogan en aceite sazonando. Se sirven con patatas. Igualmente se preparan las espinacas.

**Acelgas á la Bechamel y otras** : Se raspan y cuecen los troncos ó costillas anchas de las acelgas, despojados de la parte hojosa, se pasan por la harina y se fríen, sirviéndoles con una salsa bechamel, de tomate, de almendras, etc., etc., ó con patatas.

**Lechuga al jugo** : A unas cebollas fritas en manteca ó cocosa se añaden las hojas de lechuga bien lavadas. Se rehogan en perejil, clavel, etc., dos horas con la cazuela cubierta de un papel engrasado y bien tapada. Se cuecen media hora más con una salsa blanca y puré de tomates.

**Lechuga al gratín** : Se prepara como la anterior y se lleva á gratinar al horno con una cantidad proporcional de harina y leche, con ó sin huevo batido, espolvoreado con pan tostado y queso.

**Escarolas al molde** : Se rehogan dos horas, picadas con cebollas, ajo, tomillo, perejil, en manteca y su propio jugo. Al ablandar, se añade pan rallado, huevo batido, piñones y aceitunas trinchadas. En moldes engrasados y espolvoreados de pan rallado se cuece al horno suave ó al baño maría. Se puede servir con salsa de almendras.

**Achicorias á la inglesa** : Se cuecen como las anteriores (véase pág. 22), se trinchan, se exprimen y se rehogan con manteca, leche, harina, etc. Vuélvense de ambos lados para que se desequen sin quemarse y se sirven con una salsa blanca con algo de mostaza (véase pág. 26). Pueden prepararse también como la *lechuga al gratín.*

**Cardo frito** : Limpio y mondado se cuece con sal en poca agua ó al vapor, se pasan los trozos cortados por la pasta de freir y el aceite hirviendo. Se comen con patatas ó una salsa.

**Cardos al queso** : Se preparan como el anterior, pero en vez de pasarlos por la pasta de freir (véase pág. 22) se ponen en una cazuela con salsa blanca, sobreponiendo á cada capa de cardos otra de queso rallado, espolvoreando con miga de pan la última y se introduce al horno.

**Remolachas preparadas** : Se cortan á rodajas y se preparan acabándolas de cocer con su jugo en una salsa blanca, por ejemplo, igual que los cardos. Las hojas de remolacha pueden aprovecharse igualmente utilizándolas como las de acelga.

**Chirivías á la flamenca** : Es una raíz que participa de la zanahoria y del nabo. Puede sufrir una preparación semejante á éstos. He aquí una de ellas: Se lavan, se raspan, se cortan en rodajas y hierven. Se rehogan después en manteca, sal y azúcar y se añade luego leche para que hiervan. Cuando quedan casi sin jugo, se lían con fécula, manteca amasada, polvo de tomillo, ajedrea, (1) etc. Se sirven en una fuente rodeadas de perejil, de rebanadas de pan frito en manteca.

**Naba gallega guisada** : Igual preparación que los anteriores.

**Puerros en salsa y en puré** (2) : Los puerros, denominados *espárragos de los pobres,* aunque sirvan especialmente para las sopas, pueden guisarse como los cardos, espárragos y remolachas. La preparación más vulgar es la siguiente: Se escogen de buena calidad, se cortan los extremos de las hojas verdes, se cuecen con agua y sal, se escurren y se rehogan con una salsa bechamel elaborada con su propio jugo. Se sirven con patatas.

---

(1) En el **Centro Naturista Vigor** existen las principales hierbas aromáticas en polvo, lo que facilita su aplicación (véase Catálogo pág. 33).

(2) En el **Centro Naturista Vigor** se expenden en compota ó desecadas todas las verduras corrientes y algunas exóticas (véase Catálogo pág. 26). Además de los puerros desecados se encuentran en él la harina de puerro, que á la par de las de zanahoria, julienne, ajo, cebolla, apio, etc., se presta con algo de manteca y espesándola con crema de arroz ó tapioca, á la preparación de excelentes purés que se sirven con pan frito.

**Apio á la manteca** : Igual que los *espárragos á la manteca,* en la que se saltan con pimienta y perejil.

**Apio frito** : Se cuece con cebollas para darle más sabor y se prepara igual que los *cardos fritos.*

**Apio encapuchado** : Cortado en pedazos y cocido hasta la evaporación del agua poco á poco á fin de que no pierda el aroma, se acaba de rehogar con leche, sal, harina y manteca, removiendo hasta que quede una masa compacta. Puede servirse sobre triángulos de pan frito en manteca y una salsa.

**Apio en puré** (1) : El apio rehogado se maja al mortero y se echa en manteca derretida cociéndolo con leche. Se sirve con patatas harinosas. Resulta excelente el arroz cocido con el apio y manteca. La cebada mondada puede substituir el arroz y lo mismo el mijo.

**Apio á la crema** : Se cortan, se rehogan, se escurren. Se prepara una bechamel con su jugo ó una salsa de leche y manteca de nueces y se tienen los espárragos con ella unos veinte minutos al fuego.

**Apio al jugo** : Se prepara igual que las *lechugas al jugo* pág. 41. Se sirve con patatas ó con salsa trufada, acabándolo de rehogar en ella (véase *salsas* pág. 26).

**Crosnos del Japón á la manteca** : Esta raíz ó bulbo harinoso se guisa como el apio; sólo debe evitarse que no se ablande demasiado, para lo cual se salta á la manteca manteniendo la cacerola destapada.

**Espárragos hervidos** : Se cuecen en agua salada. Se sirven con cualquier salsa, la verde por ejemplo, ó con jugo de limón y aceite.

**Espárragos á la manteca** : Se rehogan sólo las partes tiernas con cebollas si se quiere y se saltan sin ellas con manteca, solos ó con algunos guisantes cocidos. Se sirven con una salsa.

**Espárragos fritos** : Después de cocidos sin las partes duras se pasan por la pasta de freir y se echan en la manteca ó aceite hirviendo. Pueden cocerse con leche y unas matas de tomillo y agregar en la pasta de freir almendra pisada. Se come con patatas.

**Espárragos en cazuela** : Se rehogan piñones y puntas de espárrago y setas fritas con cebolla, ajo, perejil, huevo batido, azúcar y nuez moscada. Se le incorpora harina disuelta en **Caldo de cereales Vigor** dorada en la sartén en bastante cantidad de manteca.

**Espárragos al pudding** : Véase pág. 51.

**Espárragos de lúpulo** (2) : Se escogen los tallos tiernos del lúpulo, se quitan los filamentos, se cortan menudos y se tratan como los espárragos á la manteca, etc.

**Espárragos de col ó de invierno** : Se aprovechan los tallos tiernos de las hojas de col desposeídos de la parte fibrosa y se preparan como los *espárragos fritos* ó se sirven con bechamel, etc.

**Judías verdes con salsa blanca** : (Varias maneras). Se hierven bien tapadas con un poco de ajedrea (sajulida) en poca agua salada, y con su jugo se prepara la salsa blanca en que se acaban de rehogar. Se comen con patatas ó al aceite (véanse págs. 22, 26 y 27).

**Judías verdes á la manteca** : Después de cocidas pueden saltarse en manteca ó cocosa con guisantes y zanahorias hervidos. También pueden freirse con hierbas á la julienne, setas, ajo y perejil trinchados ó con pedazos de calabacín salados.

**Judías verdes al ali-oli** : Se preparan como las anteriores, sofritas con ajo y perejil y se rodean al presentarlas, de patatas asadas con manteca de nueces y polvo de pimentón. Se sirven con *ali-oli* encima (véase *salsas* pág. 26).

---

(1) Para preparar este puré resulta excelente la harina de apio (véase en Catálogo *Verduras desecadas* **pág. 26**).
Las *raíces de perejil* y el *perifollo bulboso*, *bulbos de hinojo,* se guisan como el apio, y como él se sirven con patatas.

(2) De la misma manera se procede con los tallos tiernos de las ortigas, hinojos, helechos y del ruibarbo, es decir, se rehogan, se escurren y se pasan por la pasta de freir ó se saltan con manteca ó se sirven con una salsa blanca ó bechamel hecha con el propio jugo. Es mejor si se dejan rehogar un poco con esta salsa. Pueden desleirse en frío en la salsa algunas yemas de huevo y agregar capras, olivas trinchadas, etc.
Las hojas del ruibarbo se guisan como las espinacas, y los brotes floridos del mismo se preparan como los espárragos, sirviéndolos con una salsa mayonesa.

**Judías verdes rehogadas** : Con tomates, cebollas, cabeza de ajos, laurel, tomillo, canela, patatas, sal, aceite y poquísima ó ninguna agua si son muy tiernas, se rehogan lavadas y bien tapadas. Es un plato excelente que puede servir de tipo á todos los rehogados de verduras, col, coliflor, acelgas, etc.

**Zanahorias con salsa blanca** : Se cortan, se raspan y se preparan como las *judías verdes* con salsa blanca (véase pág. 42)

**Zanahorias con espinacas** : Se cuecen, se cortan y se ponen en una cacerola con cebolla frita, sal, cubriéndolas de agua caliente y añadiendo harina frita y azúcar, procurando que hierva y agregando las espinacas, que se tendrán sofritas con piñones y manzanas cortadas que se azucararán si son agrias.

**Zanahorias á la flamenca** : (Véase *chirivías á la flamenca* pág. 41).

**Zanahorias al horno** : Se ponen al horno suave en una asadera con aceite, algo de sal y pequeña cantidad de clavo de especie molido. Se sirven con pan frito, cachos de huevo duro y perejil ó patatas ó arroz perlado (véase *arroz* pág. 20).

**Zanahorias con salsa verde** : Se preparan al horno como las anteriores y se acaban de rehogar con una salsa verde en la que entra el estragón (véase *salsas* pág. 26).

**Zanahorias al caramelo** : Se cortan en redondelitos, se fríen rápidamente en manteca y un caramelo hecho con terrones de azúcar y agua, y se cuecen así dos horas añadiendo agua si es necesario y espesando la salsa con fécula al servir.

**Zanahorias y cebollas estofadas con puré de patatas** : Se rehogan que sean tiernas con tomates, aceite, sal, orégano, laurel y hongos. Se sirven en el plato dos zanahorias, una cebolla, unas cuantas aceitunas y una cucharada de puré de patatas que se habrá liado con manteca y yema de huevo.

**Zanahorias á los macarrones** : Se cuecen aparte las zanahorias y los macarrones y se rehogan después juntos en manteca.

**Zanahorias á los espárragos** : Se acaban de rehogar las zanahorias con los espárragos y una salsa liada con harina (la integral es la mejor) y manteca. Se sirve con patatas.

**Remolachas á la manteca, al arroz perlado, á las cintas ó nouilles** : Se preparan estos platos como los de zanahorias y nabos, parecidos á ellos. En esta como en las demás verduras debe utilizarse para la salsa el propio jugo ó caldo y también se acostumbran á servir con patatas enteras ó en puré (véase *zanahorias al horno*).

**Salsifís y escorzoneras á la manteca, á las zanahorias, fritos, al arroz perlado, saltados, con setas** : Lo mismo exactamente que llevamos dicho para las *remolachas*, es de aplicación en los salsifís y demás raíces ó bulbos similares.

**Pimientos asados, rellenos, etc.** : Como las *berengenas asadas, rellenas, etc.* (v. pág. 44).

**Tomate frito, al calabacín, berengena y pimentón** : Se cortan en lonjas, maduros, y se fríen en aceite con rodajas de calabacín ó de berengena y se acompañan si se quiere con tiras de pimentón asado al rescoldo. Pueden saltarse también con manteca y servirse con arroz perlado ó patatas.

**Tomates á la rusa** : Se vacían de sus granos tomates medianos maduros, se salan y rellenan con la mezcla siguiente: guisantes, puntas de espárrago, zanahoria, judías verdes, todo bien cocido y aromatizado con hierbas. Con el jugo de estas verduras se acompañan los tomates al horno.

**Tomates al gratín** : Se vacían, se salan y se rellenan con la mezcla siguiente: miga de pan rallado, cebollas, setas y ajo, todo muy finamente picado. Se rocían de aceite y en una fuente ó cacerola plana, con la que se sirven, se introducen al horno.

**Tomates á la inglesa** : Se cortan en lonjas y se tienen una hora en una tortera al horno ó con cebollas cocidas, rebanadas de pan con manteca y queso rallado.

**Tomates con tostadas** : Se cuecen, se cuelan y en el jugo se deslíe harina con un poco de agua fría salada. Se acaba de rehogar el jugo con leche y esta salsa se vierte sobre rebanadas de pan tostado, ablandadas con leche y espolvoreadas de azúcar.

**Tomates con puré de manzanas** : Se cuecen algunos tomates al horno con aceite, ralladuras de pan, ajo y perejil trinchados y se sirven con puré de manzanas que se prepara cociéndolas al rescoldo y mondándolas y machacándolas después con azúcar, limón ó vainilla y algo de leche y harina.

**Cebollas hervidas, al horno, con salsa blanca, al huevo, etc.** : Las cebollas cortadas y hervidas durante diez minutos en agua se aliñan en frío con jugo de limón y aceite. Para cocerlas al horno se cortan en pedazos grandes que se cubren con pan rallado ó granola, perejil y manteca. Pueden añadirse tiras de pimentón encarnado asado al rescoldo. Las cebollas hervidas pueden también rehogarse en una salsa blanca preparada con su jugo, algo de pimienta y mezclarle si se quiere huevo batido y revuelto con ella al fuego.

Las cebollas cocidas al horno pueden servirse en pedazos sobre rebanadas de pan frito en manteca, con salsa.

**Cebollas estofadas** : Se doran, pequeñitas, en aceite, se agrega después tomillo, laurel, orégano, hongos tiernos ó reblandecidos, cabeza de ajos, pimienta, clavo de especies, chocolate rallado, zumo de uvas ó jugo de limón. Se rehogan así bien tapadas á fuego moderado hasta que estén blandas de dentro. Se sirven con patatas harinosas.

**Cebollas rellenas** : Se vacían cebollas grandes que se rellenan con una pasta de manteca, miga de pan, yemas de huevo, sal, hierbas aromáticas picadas, ajo, perejil y queso rallado si se quiere. En una fuente untada, espolvoreadas de azúcar se cuecen al horno á fuego vivo. En el relleno pueden entrar la patata, las setas y la carne vegetal en sus varias especies (protosa, nuttolene, etc.).

**Berengenas á la parrilla** : Se cortan á tajadas largas y se aliñan con aceite, sal, ajo y perejil, y se asan á la parrilla volviéndolas de cuando en cuando. Los marselleses echan algo de pimienta.

**Berengenas al tomate** : Se cortan á pedazos y se llevan untadas al horno. Cuando se ablandan se les echa polvo de romero, tomillo y perejil picado. Se doran cuidando de volverlas y al final se rocían con una salsa de tomate.

**Berengenas rellenas** (Dos maneras) : Se vacían de semillas, se dejan en sal una hora y el hueco se llena con un picadillo de huevo duro, tomate, pan tostado, cebolla y la tripa de la berengena y una hoja de laurel que se quita después y ajo y perejil ó un picadillo de puerro, acedera, perejil, espinaca y demás hierbas á la julienne. Se fríen pasadas por harina y huevo y se rehogan en una cazuela con un poco de agua, sal y un picadillo ó nutto-crema de almendras ó avellanas.

**Berengenas á las trufas, á las setas, á la protosa** : Como las anteriores, con la diferencia de añadir en el relleno trufas, setas ó protosa.

**Berengenas Languedoc y á la crema** : Se parten á lo largo por la mitad y se les hace algunas incisiones. Se salan. Se rehogan al horno en aceite, y cuando están cocidas se les echa un sofrito de ajo y perejil y pan rallado ó se dejan cocer un rato en un caldo de picadillo de nueces y avellanas. También pueden prepararse rehogándolas al horno con una salsa á la crema (véase pág. 60).

**Berengenas palmesanas** : Se pelan, se fríen cortadas en cuadraditos y en el mismo aceite ó manteca se fríen patatas cortadas igual y luego un pimiento ya asado y mondado. Se mezcla esto bien unido á un par de huevos y se lleva al horno en un molde untado con manteca, guarnecido de pimientos encarnados asados y pelados. Al servirlo se le añade una salsa de tomate.

**Berengenas suizas** : Se cortan á rebanadas, se pelan, se salan y se les echa un picadillo de cebolla y tomate. Se disponen en un molde por capas, y entre ellas, capas de queso y miga de pan y al final mantequilla y se dora al horno.

**Berengenas con patatas** : Se fríen las berengenas partidas y lo mismo las patatas, y se juntan ambas en la cazuela al fuego con ajo frito, tomate, picadillo de almendras y un poco de agua.

**Setas á la manteca** : Se lavan y limpian bien, se hierven en agua con sal y cebolla y se saltan con manteca.

**Setas en salsa** : Se acaban de rehogar después de hervidas en agua, manteca, sal, jugo de



limón, leche é hinojo picado, ó simplemente con salsa blanca y jugo de limón, con salsa de cebolla, tomate. Se comen con patatas, arroz, mijo, etc.

**Setas con apio** (1) : Se rehogan ambos aparte y se juntan al saltarlos con manteca.

**Setas con corona** : Limpias, hervidas y escurridas, se les corta el rabo y sobre la porción truncada se extiende formando preeminencia el relleno, que consiste en una salsa muy espesa de manteca, trufas, queso, leche ó nutto-crema y harina enfriada después de hervir diez minutos, y se introducen las setas así preparadas al horno con manteca y espolvoreadas con huevo duro, perejil y cebolla.

**Calabacines al tomate, á la parrilla, á la crema, rellenos** : Igual que las berengenas, preparadas del mismo modo (véase pág. 44).

**Calabacín frito** : Se cuecen á rebanadas con agua y sal un momento y se fríen después de pasarlos por el pan rallado y huevo batido. Pueden servirse como las berengenas, con patatas, tomates, huevos, etc.

**Cohombros guisados** : Se rehogan en agua salada; se escurren y se cuecen en una salsa de yemas de huevo, harina y jugo de limón abundante, que los hace muy digestibles.

**Cohombros á la manteca** : Después de rehogados y escurridos se saltan en la sartén con manteca.

**Cohombros fritos** : Como los calabacines; de igual modo, y se pueden servir con arroz, patatas, etc.

**Calabaza en puré** : Véase pág. 32. — **Calabaza con piñones** : Véase pág. 33.

**Calabaza asada** : Se rehoga á pedazos, con ascuas en la tapadera, con aceite, limón, pimienta, perejil y queso raspado, y pueden añadirse huevos batidos y miga de pan.

**Calabaza frita** : Se corta, se sala y se lavan después los pedacitos; se fríen y azucaran á la vez en fuego suave. Puede freirse también la calabaza después de rehogada con aceite, leche, cebolla y hojas de lechuga picada, pasándola por la harina y evitando que ennegrezca, y puede servirse sobre rebanadas de pan frito y azúcar y canela.

**Calabaza con castañas** : Se rehogan ambas aparte, se mezclan y acaban de cocer con una salsa blanca. Puede comerse como las otras verduras con patatas.

**Calabaza al tomate** : Se rehoga con tomate y cebolla, se tamiza y se añade harina dorada en manteca. Se come con arroz, mijo, maíz, etc.

**Nabos á la manteca, á los guisantes, con patatas, salsa blanca ó al tomate** : Se cortan, se rehogan en poca agua salada, se escurren y se saltan con manteca sola ó con patatas ó guisantes además, ó simplemente se acaban de cocer en una salsa blanca ó una de tomate sofrito majado al mortero con ajo y perejil y colado.

**Nabos en puré** : Se cuecen en agua, sal y leche; se vuelve lo colado al fuego con manteca, sal y leche (véase *puré de patatas* pág. 30 y *puré de legumbres frescas* pág. 32).

**Nabos en potage** : Véanse *sopas: Mery, de verduras mezcladas* pág. 30.

**Nabos con leche** : Se rehogan y doran al horno con manteca, leche, pan rallado, pimentón y sal.

**Nabos rehogados** : Cocidos, se cortan y aliñan con polvo de ajo, perejil y tomillo y se mezclan con una salsa hecha al mortero con pan frito, almendras y yemas de huevo duro, dejándolo rehogar á fuego lento ó al horno en cazuela de barro.

**Nabos acaramelados** : Se mondan y cortan en redondelitos. Se fríen y se rehogan dos horas á fuego lento, bien tapados en un caramelo que se obtiene disolviendo en agua algunos terrones de azúcar. Se añade manteca y agua y se lía la salsa con algo de fécula.

**Patatas cocidas con piel** : Son así más nutritivas y sabrosas. Se cuecen al vapor ó en poca agua, que llegue á secarse al final de la cocción. Pueden servirse en ensalada aliñadas con

---

(1) Puede utilizarse el *apio desecado* previamente reblandecido (véase Catálogo pág. 26). Es preciso saber conocer las variedades tóxicas de las setas para no confundirlas con las comestibles.



aceite, sal, jugo de limón, perejil y huevo duro picado ó con salsa blanca, etc. (véase *salsas* página 26).

**Patatas fritas con salsa de tomate** : Se fríen en aceite bien cortaditas, con salsa de tomate (véase *salsas* pág. 26).

**Patatas souflées** : Se pelan y cortan á lo largo de medio centímetro de grosor y se fríen en aceite ó manteca tibios. Cuando están á medio cocer se separan del aceite que se deja hervir y frías se les echa en él de nuevo, agitándolas y retirándolas al momento ya hinchadas. Pueden freirse con ajo y perejil picados.

**Patatas rehogadas** : Pequeñas sin mondar se cuecen en sartén ó cacerola de barro con aceite ó manteca y sal, bajo un trapo de hilo grueso mojado y en varias dobleces, á fuego lento volviéndolas.

**Otra manera** : Véase *judías verdes rehogadas* pág. 43).

**Patatas en puré** : El puré se deslíe en leche y se gratina al horno con pimentón (véanse páginas 1, 22, 30 y 32).

**Patatas al rescoldo** : Se cuecen sin mondar al horno en seco ó bajo ceniza ardiente. Comidas con manteca de nueces son excelentes.

**Patatas asadas** : Se pelan, se cortan y en un plato al gratín con miga de pan y manteca vegetal se asan al horno ó recubiertas de una salsa rubia hecha de harina algo tostada, cebolla, perejil, zanahoria y jugo de limón.

**Patatas rellenas** : Hervidas se vacían y rellenan de dos partes de queso, una de pan, pimiento y trufa; se cierran con la coronilla que se habrá formado y se fríen como las anteriores.

**Patatas rellenas con setas ó trufas** : Se vacían y se rellenan con almendra, huevo duro, ajo y perejil y se fríen pasadas por la harina ó miga de pan y la clara. Se echan en una salsa hirviendo de aceite, manteca, agua y un sofrito de cebolla, tomates, setas ó trufas picadas ó partidas, ajo, perejil, harina y aún puede añadirse azafrán y picadillo de almendras.

**Patatas al limón** : A medio cocer se rehogan en una salsa frita bien trabada de aceite, cebolla, sal, azúcar, harina y bastante jugo de limón.

**Pasta de patatas** : Un kilo de patatas, 60 gramos de cebolla, 30 gramos de aceite, 15 gramos de tapioca ablandada en agua y escurrida ó huevo duro picado en substitución de ésta, se rehogan al horno moderado con 300 gramos de agua ó leche y hierbas finas ó nabos trinchados. Se hace una pasta.

**Patatas y alcachofas asadas** : Se asan en cocosa una hora ú hora y media con ajo, cebolla, y perejil trinchados al horno, laurel y tomillo, procurando que sean harinosas y se mezclan con los pedazos de alcachofa fritas pasadas por el jugo de limón que no las deja ennegrecer y la harina. Esta salsa puede servirse colada. Puede aromatizarse con el *Extracto vegetal Carnos* ú otros parecidos (véase Catálogo pág. 34).

**Patatas con cebollas y á la nata** : Se preparan capas de cebolla cortada y espolvoreadas de tapioca y capas de patata, sal, manteca y agua hirviendo y salsa de nutto-crema de cacahuetes (véase Catálogo pág. 32) con algunas gotas de *Extracto vegetal Carnos,* etc. Puede substituirse la nutto-crema por la nata ó crema frescas.

**Patatas con peras** : Lo mismo que el anterior, substituyendo las cebollas por las peras.

**Patatas con puerros** : Se cuecen juntos en poca agua y sal y se acaban de rehogar en una salsa blanca (véanse págs. 26 y 27).

**Patatas en confitura** : Cocidas al vapor, se hacen rodajas que se rehogarán buen rato en manteca ó aceite, canela y azúcar en polvo.

**Patatas sorpresa** : En un puré de patatas hecho con manteca y nata se mezclan bien triturados, acederas, perejil, limón. Formar cruces de esta pasta sobre una fuente y en cada una echar un huevo entero. Cubrir el puré y los huevos con queso gruyére raspado y pedazos de manteca dulce. Va al horno.

**Patatas con leche** : Se pueden cocer á fuego lento con leche sola ó terciada de agua. Se sazonan los pedazos con sal y perejil ó nuez moscada y se añade manteca y harina desleída y jugo de limón ó bien en vez de esta salsa se sirven con yema de huevo disuelta.

**Patatas peruanas** : Se hierven sin mondar, se majan calientes al mortero y por cada libra de ellas se añaden dos huevos, amasándolo bien. En una sartén se prepara un sofrito con manteca, cebolla, tomate y seta picada. Sobre una cucharada de la pasta de patata se deposita una del sofrito y ésta se recubre con otra de la pasta de patatas; se redondea el conjunto dándole forma de croquetas planas y se fríen pasándolas por la harina. Se sirven con salsa de tomate.

**Boniatos (patatas de Málaga) rellenos** : Igual que las *patatas rellenas* (véase pág. 46).

**Boniatos fritos** : Se cortan á rebanadas gruesas y se fríen á fuego lento con mucho aceite, sin dorar, después se espolvorean de azúcar y canela ó bien de ajo, perejil y bastante pan rallado y se tuestan de ambos lados en poco aceite.

**Boniato milanesado** : Se asan y se cortan en rodajas que se fríen en manteca y aceite después de pasarlas por huevo batido, ajo, perejil y galleta picados (1).

**Boniatos en concha** : Se asan al rescoldo, se mondan y se deshacen en leche. Se agrega á la pasta un sofrito de tomate y seta picada y se hierve. Se saca del fuego, deshaciéndolo con un par de yemas de huevo, según la cantidad de la pasta; se revuelve bien y se rellenan con dicha pasta pechinas ó conchas vacías y espolvoreadas de galleta molida se introducen al horno.

**Pastas de verduras** : Con los restos de verduras pueden prepararse estas *pastas,* que resultan un plato económico, agradable y nutritivo. Se rehoga primero la verdura con manteca, se deposita trinchada sobre un molde engrasado y encima una capa de puré de patatas (2) pasado por tamiz con leche (3) y se introduce al horno. Puede substituirse la patata por el boniato ó patata de Málaga.

**Pastas de acedera, col verde, col roja, col blanca, col de Saboya, espinacas, coliflor, coles de Bruselas** : Se preparan cada una de estas pastas como se indica en el párrafo anterior.

**Pastas de cohombro, pepino, calabaza, tomate, cebolla** : Se rehogan como las verduras antedichas; se cortan y se depositan en el molde que va al horno con el puré de patatas encima. Son de las pastas de esta clase más digeribles.

**Pastas de zanahoria, salsifí, remolacha, espárrago, nabo, apio** : Se preparan como las *pastas de cohombro,* etc. Al cortarse á pedazos pueden ponerse con sal y manteca y rociarse con una salsa blanca, teniéndolas así un rato al fuego para colocarlas después en el molde con el puré de patatas.

**Pasta de guisantes con zanahorias y judías verdes mezcladas** : Se procede eligiéndolos bien tiernos y se aromatizan al cocer con ajedrea ó menta y en un todo igual á las descritas.

**Pasta de zanahorias con lentejas y judías ó castañas** : Se preparan las zanahorias como para la *pasta de zanahorias* y se substituye el puré de patatas por otro de lentejas y judías ó por un puré de castañas.

**Pasta de setas** : Se trinchan, se cuecen y se saltan con ajo y perejil ó cebolla antes de llevarlas al horno con el puré de patatas.

## LEGUMINOSAS GUISADAS

**Judías en puré** (4) : Se cuecen en la misma agua en que se han ablandado; se pasan por tamiz con ayuda de agua ó leche caliente; se les adiciona manteca y se dora al horno. Se sirve en triángulos de pan frito con manteca, adornados de perejil y cachos de limón.

---

(1) El ajo y perejil en polvo facilitan estas operaciones. (Véase en el Catálogo *verduras desecadas* pág. 26).
(2) El agua en que han cocido las verduras y patatas se utiliza para preparar la sopa.
(3) Puede substituirse la leche por la harina de trigo de una salsa blanca y la manteca de leche por la cocosa ó manteca de nueces ó también puede añadirse á la leche una yema de huevo desleída.
(4) (Véase *legumbres y su cocción,* pág. 20). La judía es en general la menos recomendable de las leguminosas para los dispépticos. Como las demás leguminosas, debe vigilarse su uso en los artríticos, particularmente en la forma de puré. Asociada en grano ó en pasta á las verduras, como espinacas, acelgas, etc., resulta más tolerable por limitarse así su cantidad. Para hacerlas más digestibles, se tienen ablandadas en agua desde la víspera igual que las demás legumbres secas.

**Judías rehogadas con croquetas ó salsa trufada** : En una olla se hace sofreir cebolla cortada fina, ramito de hierbas finas, hoja de laurel, tomillo, menta, hinojo y canela en canuto. Se echan en el sofrito las judías con el agua en que se han ablandado y se cuecen bien tapadas á fuego lento. Juntas se hierven las croquetas, que se confeccionarán con cebolla, huevo y galleta machacada. Se quitan las hierbas y puede servirse con una salsa trufada liada ó no con yemas de huevo.

**Judías en salsa** : Las judías cocidas se sirven con salsa guisada de leche, manteca, pan, sal, nuez moscada, etc. Puede substituirse la leche por nutto-crema de avellanas.

**Judías al ali-oli, salsa blanca, etc.** : Se cuecen y se sirven con un *ali-oli* ó se acaban de rehogar con una salsa blanca que se prepara con su propio jugo, liandole al enfriar una ó dos yemas de huevo. Puede substituirse por una mayonesa, etc. (véase *salsas* pág. 26).

**Judías asadas ó al horno** : Cocidas con cebollas, se escurren y se llevan en una fuente al horno á gratinar con miga de pan tostado, arroz cocido y manteca. Pueden hacerse pasta y darles la forma de panecillos al introducirlas en el horno. Se sirven con salsa de tomate ó una salsa de nutto-crema de avellanas.

**Judías fritas** : Se sofríen después de cocidas con cebolla y tomate ó ajo y perejil en manteca ó aceite.

**Asado de judías** : (Dos maneras). Se prepara un puré de judías con jugo de limón, nuez moscada, sal y se cubren con él rebanadas de pan frito en manteca ó aceite. Encima del puré se dispone una capa de espinacas cocidas y un huevo *poché* por rebanada. Se sirve caliente. Echándolas en agua hirviendo y friccionándolas con un lienzo se les quita fácilmente la piel si se quiere descorticarlas. Se asan luego al horno y en una cacerola con agua que las cubra, se cuecen hasta que se desequen. Se depositan en una fuente untada y se introducen al horno hasta que vuelven á quedar tiernas. Así se digieren mejor.

**Judías Savoury** : Se lleva al horno una mezcla de judías cocidas, tapioca ablandada en agua y escurrida con un lienzo, y cebolla, tomillo cortado, salsa blanca y miga de pan, perejil y queso rallado encima.

**Judías á los macarrones** : Una taza de judías cocidas se mezcla á 500 gramos de tomates, cebolla, laurel, jugo de limón y se añaden 500 gramos de macarrones cocidos y tamizados, rehogándolo junto con queso parmesano. Puede echársele un sofrito de cebolla ó puerro antes de mezclar los macarrones.

**Galantina de judías** : Se hace con cuatro cebollas y pan frito en 125 gramos de manteca, 150 gramos de judías y un kilo de tomates, cocidos ambos, 60 gramos de macarrones tamizados, á lo cual se adicionará una cucharada de salsa de soja, dos huevos batidos, 10 gramos de agar agar ó musgo del Japón disueltos en agua caliente, 60 gramos de tapioca hervida, espesa, á la que se juntarán doce bolas hechas con 125 gramos de miga de pan ó granola hervida, una cucharada de perejil trinchado y otra de hierbas finas, limón raspado, dos huevos batidos, aceite y sal, enharinadas y fritas. Cubierta con un papel untado se tiene esta masa al horno dos horas. Se sirve fría con adornos de perejil. Se conserva ocho días.

**Guisantes en puré, rehogados, en salsa, fritos, á la crema** (1) : Se preparan como los platos similares de judías ya descritos (véanse págs. 32 y 47). Pueden comerse con patatas.

**Guisantes tiernos** : Se rehogan á fuego lento con agua que los cubra y en cazuela tapada, guisantes verdes con cebollitas, aceite, tomillo, hierbas julienne tiernas trinchadas, azúcar y manteca.

**Guisantes á la jardinera** : Se hierven con zanahorias, cebollitas, patatas pequeñas, habas tiernas y nabos. Se escurre todo. Se pone á cocer en manteca, harina sin dorarla, se añade leche y luego se echan las verduras con un poco de sal y pimienta, dejándolo espesar un poco.

**Lentejas en puré, rehogadas, en salsa, fritas, á la crema con croquetas ó peras asadas al horno, asado de lentejas, etc.** : Se preparan estos platos exactamente igual que los de judías, que llevan el mismo nombre (véanse págs. 32 y 47).

**Habas rehogadas** : Se preparan igual que las *judías verdes rehogadas* (véase pág. 43).

---

(1) Pueden utilizarse los guisantes desecados, reblandecidos, cuando no hay tiernos.



**Habas con salsa á la mayonesa** : Se hierven habas tiernas y se sirven con la salsa antedicha.

**Habas á la jardinera** : Véase *guisantes á la jardinera* pág. 48.

**Habas con vaina** : Se hierven, se pasan por la harina y se fríen. Más bien que como plato especial, sirven para acompañar otros fritos ó salsas. Se comen con patatas.

**Habas con tomate** : Limpias, se les da un hervor para quitarles la piel y se echan en un sofrito, al punto, de tomates, cebollas, perejil picado y canela. Se les adiciona un poco de agua. Se sirven con huevos fritos.

**Frijoles en puré, fritos, al ali-oli, en potage, etc.** : Se preparan como las *judías en puré, fritas, al ali-oli,* etc. (véase *judías* págs. 47 y 48 y *potages* págs. 33 y 34).

**Garbanzos guisados** : Véase pág. 31 y *potages* pág. 33.

**Garbanzos aplastados** : Se hace un sofrito de cebolla y tomate y en él se echan después los garbanzos hervidos y pisados. Se hace una torta que se dora por ambos lados con manteca ó aceite. Pueden servirse con una salsa mayonesa.

**Guijas guisadas** (1) : Se hierven y se rehogan después lentamente con algo de su caldo, en un sofrito de cebolla, tomate, picadillo de almendras ó avellanas y hebra de azafrán desleída en el caldo.

**Arvejas fritas, en salsa, etc.** : Véase *judías fritas, en salsa, etc.* pág. 48.

## CROQUETAS

**Croquetas de arroz** : Se cuecen revolviendo 125 gramos de arroz en medio litro de leche; cuando está cocido y frío se añade una cucharada de harina de arroz desleída en leche fría, manteca á voluntad, tres cucharadas de azúcar, un poco de vainilla ó canela y corteza de limón y tres ó cuatro huevos con clara ó sin ella. Se da á los pedazos de pasta la forma de croquetas y se fríen en sartén ó se gratinan al horno con manteca vegetal después de pasarlas por la clara ó el huevo batido y el pan rallado ó la harina. Se azucaran al servir.

**Croquetas de sémola** : Lo mismo que las anteriores, substituyendo solamente el arroz por doble cantidad de sémola.

**Otra manera** : Se cuece la sémola con **Caldo de cereales Vigor** y una parte igual de jugo de tomates maduros y se hace una pasta de todo junto al mortero con ajo, almendras, avellanas, nueces, harina desleída en leche, huevos. Luego se hacen y fríen las croquetas como de costumbre. Se sirven con gajos de limón.

**Croquetas de sémola con castañas** : Como las anteriores, substituyendo las almendras, avellanas, etc., por puré de castañas (véase pág. 32). Se amasan bien con manteca.

**Croquetas ó tajadas de harina de sémola, ble-vert, arroz, trigo, maíz, pan rallado, sarraceno, avena** : Como las anteriores, dándoles forma de tajadas, puede suprimirse el huevo batido y substituir la leche por el **Caldo de cereales Vigor** y añadirles uvas pasas picadas.

**Croquetas de patatas, manzanas, coliflor** : (Varias maneras). Se preparan con un puré de patatas (véase pág. 30) igual que las de arroz, salvo las proporciones, variables á voluntad, procurando siempre obtener una pasta espesa. Pueden hacerse sin azúcar y sin huevo en la pasta. Lo más frecuente es hervir las patatas al vapor ó en agua y sal sin leche; y al puré obtenido puede incorporársele queso y pan rallado ó adicionar un gajo de coliflor cocida en la pasta de cada croqueta. Las de manzanas se preparan igual.

**Croquetas de lentejas, judías, guisantes, habas, etc.,** (2) : De las sobras de las lentejas, judías, etc., reducidas á puré (véase pág. 32) pueden hacerse estas croquetas con ajo, cebolla y perejil picados y huevos si se quiere para condimentarlas mejor. La pasta al freirse se trata como la de las demás croquetas. Puede agregársele picadillo ó nutto-crema de almendras, avellanas, etc.

---

(1) Para mejor cocerlas se ablandan la víspera con agua que las cubra y un trapo encima cubierto de ceniza.
(2) Para mayor comodidad pueden emplearse las harinas de lentejas, judías, etc.

**Croquetas de garbanzos** : Pueden elaborarse como las anteriores ó bien se hacen hervir garbanzos aprovechando el agua para una sopa. Se maja al mortero con dos cucharadas de harina desleída media libra de garbanzos y se añaden dos yemas de huevo y las claras batidas aparte. Esta pasta, ni clara ni espesa, se fríe en buen aceite y se azucara al servir.

**Croquetas de pan** : Se hace la pasta con leche, pan, yemas, pasas. Se corta, se pasa por huevo batido y se fríe.

**Croquetas de plátano** : Se impregnan durante una hora en sitio fresco, de jugo de naranja y azúcar los plátanos cortados. Se fríen pasándolos por huevo batido y ralladuras de bizcocho, espesando el jugo con fécula para servirlos con él.

**Croquetas de alcachofa** : Los pedazos tiernos y cocidos de la alcachofa se amasan con una bechamel espesa y se hacen, con la pasta de freír, croquetas como de costumbre. Se sirve con patatas fritas, etc.

**Croquetas de berengena** : Se sofríe cebolla en manteca ó aceite, se le echa después la berengena pelada y picada y una salsa de avellanas ó almendras y harina desleída; cuando está dorada se añade leche removiendo hasta que espese, y de la pasta se hacen las croquetas.

**Croquetas de espinacas** : Se amasan las espinacas cocidas al vapor con harina completa y huevos batidos pasándolas por la misma harina, maizena (harina de maíz) ó pan rallado y se fríen en aceite ó cocosa.

**Croquetas de manzana** : Se hace una pasta con mermelada espesa de manzanas (véase página 54) azúcar, limón y yemas de huevo; se tiene al fuego sin dejarlo hervir y se hacen bolas que se pasan por la harina, se fríen y azucaran.

**Croquetas de protosa, nuttolene, nuttosa, etc.** : Se cortan á pedazos la protoso, nuttolene, etc., se cuecen, se escurren y se pasan por el huevo batido y el pan rallado ó la granola, se fríen y se sirven con una salsa blanca ó de tomate con setas, patatas ó castañas saltadas á la manteca, ó con una corona de *pasta de verdura* (véase pág. 47).

CARNES VEGETALES GUISADAS

La *protosa* del Dr. Kellog es un producto á base de gluten de cereal y manteca de araquides, cocido á la estufa; es más digerible y nutritiva que la carne, y conviene especialmente á los que padecen de consunción nefrítica, diabetes, etc. Se cuece al vapor y se come con puré de gu santes, judías, castañas, nabos, patatas, manteca de cacahuetes, verduras, etc.

*Rehogada* (la protosa) con agua que la cubra, cebolla, perejil, apio, resulta muy agradable; *asada* á las parrillas sobre ascuas ó llamas, puede servirse con tomates ó arroz al gratín, ó patatas fritas; en *pudding de macarrones* se prepara cubriendo las capas con manteca de nueces y nutto-crema de araquides, huevos batidos y cocida una ó dos horas al horno ó también al horno se cuece con *patatas* cortadas como la protosa á pedazos delgados junto con harina, sal, manteca y poca agua, espolvoreada de granola; en *albóndigas* se da trinchada con ajo, perejil y pasada por huevo batido y granola, etcétera y se sirve con salsas ó jaleas de frutas, etc.

El *nuttolene* es una variedad de la protosa, igualmente que la nuttosa, etc. (véase el Catálogo pág. 30) y es susceptible de las mismas preparaciones que la protosa; va bien con el jugo de limón ó rehogándola con poca agua hasta derretirse y agregándole al final de la cocción nuevos pedacitos que se dejan enteros.

## PUDDINGS (1) (Véase pág. 32)

**Pudding de sémola de avena** : En medio litro, mitad agua mitad leche, hirvientes, se echan removiendo 300 gramos de sémola de avena, añadiendo después de 30 á 60 gramos de manteca y de 60 á 125 gramos de azúcar. Se deja hinchar al lado del fuego. Se enfría la masa mezclando 65 gramos de almendras ralladas; se trabaja la pasta con la adición de dos yemas de huevo y se deposita espolvoreada con miga de pan ó galleta rallada en un molde para pudding engrasado, donde se ha de cocer una hora al horno ó al baño maría con fuego encima. Se quita del molde cuando está bien frío. Este pudding puede servirse con una salsa de jugo de cerezas, grosellas, mirtilas, confituras, etc. (véase pág 27).

**Pudding de avena con frutas** : Como el anterior, solamente que se recubre con alguna capa de *manzanas* cortadas en rodajas, *uvas pasas* sin pepitas, etc.

(1) Los puddings para hacerse soportables á los dispépticos, exigen estar bien trabajados, ser ligeros, no compactos. En cambio las cremas muy batidas después de hechas, huevos á la masa, etc., son menos digestibles, y lo mismo debemos decir de las cremas heladas: peligrosas para ciertos estómagos excitables.



**Pudding de arroz** : Se prepara con leche sola y lo demás igual que el *pudding de avena.* Se sirve del mismo modo.

**Pudding de trigo, mijo, fécula, sarraceno, sagou, cebada mondada, maíz** : Igual preparación que para el *pudding de avena.* El maíz, el sagou y la cebada, para la misma cantidad de leche y agua deben ser empleados en una proporción menor ó sea de 60 á 70 gramos por ejemplo. El *pudding de maíz* puede hacerse con leche sola y debe cocer un poco más, con pasas de Corinto y piñones si se quiere.

**Pudding de macarrones, cintas** : Se cuecen en agua sola ó mejor en **Caldo de cereales Vigor** y en todos los demás ingredientes, proporciones y preparación como el *pudding de avena.*

**Pudding de chocolate** : En medio litro de leche hirviendo se echan 125 gramos de harina desleída en un cuarto de litro de agua. Salvo la substitución de la avena por la harina, se procede en lo demás como para el *pudding de avena,* doblando solamente la proporción de limón, de azúcar y de yemas y añadiendo 250 gramos de chocolate raspado. La cantidad de chocolate puede disminuirse supliéndolo en parte por bizcocho rallado y fécula, con lo que resulta más ligero al estómago. Puede aromatizarse con una cucharada de flor de azahar y rociarse con crema de chocolate ó cacao.

**Pudding de nueces** : Como el *pudding de chocolate,* añadiendo en vez de éste 325 gramos de nueces molidas y 350 gramos de bizcochos triturados.

**Pudding de queso blanco** : Igual que el anterior substituyendo las nueces por 500 gramos de queso blanco rallado.

**Pudding de fécula** : Se derriten 100 gramos de manteca con 75 gramos de azúcar en medio litro de leche mezclándolo con 100 gramos de fécula desleída en un poco de leche. En todo lo demás de la cocción y demás preparaciones, se procede como con el *pudding de avena.*

**Pudding inglés de pan y frutas** : Sobre unas rebanadas de pan con manteca y descortezadas se extienden mermeladas, compotas ó confituras de albaricoques, ciruelas, fresas, cerezas, etc. Encima pasas de Corinto en mucha menos cantidad y se sobreponen estas rebanadas en un molde engrasado con manteca. La cuarta parte del molde que queda vacía se llena con medio litro de leche en el que se han mezclado una cucharada de harina de maíz, desleída, por tres ó cuatro yemas de huevo, limón raspado ó vainilla y azúcar si se quiere, y finalmente manteca, nutto-crema, las claras batidas á la nieve, pan rallado. Así las rebanadas se irán impregnando del líquido mientras éste cocerá al horno ó al baño maría. Cuando sale limpia la hoja de un cuchillo es que está al punto la pasta, que se quitará del molde cuando esté fría.

**Otra manera** : Hacer una pasta firme con harina, sal, azúcar, moscada, canela en polvo y manteca de nueces, arrollarla en forma de salchicha, rodearla de una capa de confitura ó mermelada de albaricoques, ciruelas, etc., de la fruta que se desee, y dentro una servilleta anudada cocerla dos horas en agua hirviendo que la bañe bien. Servirla tibia. Lo que sobre del pudding al día siguiente puede freirse en manteca á tajadas.

**Pudding flan** : Se pone en una balanza una cantidad de azúcar igual al peso de los huevos que se necesitan (huevo por persona ó huevo y medio). Otra cantidad de harina de maíz equivalente á la mitad de azúcar. Primero se mezclarán las yemas con limón raspado ó vainilla, después se les unirán las claras batidas aparte, el azúcar y poco á poco la harina. Se coloca espolvoreado de canela en un molde engrasado y enharinado para tenerlo cerca tres cuartos de hora al baño maría con fuego encima.

**Pudding noruego** (Ocho personas) : Medio kilo de patatas ralladas, 125 gramos de manteca, tres yemas de huevo, seis ó siete blancos de huevo, cebolla, sal y 50 gramos de pan blanco rallado. Las patatas son cocidas con la piel, se mondan después y son pasadas por la prensa junto con la manteca, la sal y la cebolla. Las yemas de huevo son batidas y son mezcladas con el pan rallado y con el resto de la composición; al final se añaden los blancos de huevo batidos; se cuece durante tres horas ó al horno durante una hora.

**Pudding de espárragos** : En medio litro de leche hervida con caldo de espárragos se mezclan 60 gramos de manteca y se deslíen tres ó cuatro cucharadas de harina removiendo constantemente mientras cuece, hasta que la masa se destaque de la cacerola; se quita del

fuego y se añaden 60 gramos de manteca, tres ó cuátro yemas de huevo desleídas, un poco de sal y 400 gramos de espárragos hervidos y además las claras de huevo muy batidas. Se vierte la masa en molde untado con manteca y espolvoreado con ralladura de pan, poniéndolo á cocer media hora al baño maría. Se come caliente con una salsa de manteca, harina, el resto del jugo de los espárragos, un poco de leche ó crema y una yema de huevo mezclada al servirlo.

**Pudding verde** : Se lavan un manojo de acederas y espinacas y con una patata grande, una zanahoria y algo de sal, se cuece y se machaca al mortero con piñones y pasas. Se bate en frío con un huevo y se mete en molde untado con manteca, espolvoreándolo con miga de pan al horno.

**Pudding de manzanas** : Se hace una compota con doce manzanas (véase pág. 54) y se añaden cuatro cucharadas de azúcar, las yemas de cuatro huevos, un poco de manteca, 125 gramos de pasas de Corinto, el volumen de un huevo de manteca de vaca ó de nueces y dos cucharadas de harina. Se mezclan estos ingredientes, se les deja hervir un momento y se enfrían y añaden las claras de los huevos batidos á la nieve. Se tiene al horno una hora en un molde untado. Las pasas de Corinto deben haber cocido antes media hora al baño maría.

## FRUTAS GUISADAS

**Castañas asadas** : Se incinde la piel por varios puntos y se tuestan en sartén á fuego vivo ó en cazuela de hierro acribillada de agujeros.

**Castañas en puré** : Puede azucararse. (Véase pág. 32). Es un buen acompañamiento para ciertos guisos como albóndigas, berengenas, patatas, etc.

**Castañas á la manteca** : (Dos maneras). Una vez cocidas con leche ó agua y sal y apio ó cebolla si se quiere, se doran en cazuela de barro con bastante manteca ó también con un sofrito de cebolla, cocosa ó aceite y algo de agua para rehogarlas. Excelentes con patatas.

**Castañas con leche** : Se preparan como para hacer compota. Se tuestan, se pelan, se hierven 40 ó 50 castañas para 125 gramos de azúcar y un poco de vainilla. Se pasan por colador sobre una cazuela en que habrá un vaso de leche caliente, se espolvorean con canela y se sirven frías.

**Castañas guisadas y en salsa de tomate** : Se pueden preparar como las patatas, en diferentes formas y rehogarlas después de peladas con cualquier hortaliza: nabos, zanahorias, nuez moscada, legumbres, apio, ó servirlas con una salsa cruda de jugo de tomate y yemas de huevos duros desleídas en él, y aceite.

**Castañas en salsa** : (Tres maneras). Se acaban de cocer en una salsa preparada con su propio jugo (1), harina y manteca, y si se quiere yema de huevo ó una salsa de tomate ó bien otra de almendras, avellanas, piñones ó nueces (2), que se lía con el aceite colado de un sofrito de ajo, perejil y tomillo, hervido todo junto diez minutos en agua y tamizado.

**Castañas en tortitas** : Se prepara el puré de castañas y se hace una pasta amasándolo con yema de huevo, leche y harina y se fríe dándole forma de buñuelos. Se conservan calientes y al servirlas se espolvorean de azúcar.

**Castañas con guisantes** : Después de tenerlas en remojo algunas horas se echan en un sofrito ya preparado de zanahoria, cebolla, perejil, tomil o, orégano, romero y laurel y salsa de tomate, y al mismo tiempo que las castañas se echará el agua en que han cocido los guisantes, y por último, éstos al final de la cocción, que debe durar algunas horas.

**Castañas en concha** : Se preparan como los *boniatos en concha* (véase pág. 47), substituyendo los boniatos por puré de castañas.

**Pastel de castañas** : Se prepara el puré de castañas (véase más arriba) con leche y azúcar y se añaden claras de huevo batidas á la nieve y vainilla. En un molde untado con caramelo se deposita esta pasta, y al horno suave se cocerá durante una hora. Se deja enfriar, se quita del molde y se traslada á una fuente y se recubre de crema á la vainilla, utilizando para confeccionarla las yemas de los huevos.

---

(1) O sea el agua en que han hervido.
(2) Véase Catálogo, *nutto-cremas*, *manteca de nueces*, págs. 32 y 33.



**Plátanos ó bananas al horno** : Con la piel algo cortada de los extremos se introducen al horno suave.

**Plátanos al limón** : Se deshojan y enteros se doran á la sartén con manteca ó cocosa. Se azucaran. Se sirven fríos, haciéndoles antes algunas incisiones á cada tres centímetros, que se impregnan de jugo de limón ó de naranja. Se sirven fríos espolvoreados de canela.

**Plátanos dulces** : Se toman seis plátanos limpios y cortados por la mitad, se mezclan con 125 gramos de azúcar y el puré de dos manzanas; se dejan así una hora en sitio fresco, agitándolos de cuando en cuando para que se impregnen bien; se pasan por el huevo batido, y la granola, el pan ó el bizcocho rallado y se fríen con cocosa. El jugo puede espesarse aparte con fécula y adicionarle extracto de naranja para servirlos con él.

**Plátanos con polenta** : Se fríen á tajadas como los anteriores y se acompañan de puré de maíz aromatizado al tomillo y frito también á tajadas.

**Manzanas al horno** : Se les corta una coronilla para introducir en el hueco que deja, manteca, azúcar y canela. Se llevan al horno.

**Manzanas con arroz** : Se cuecen al horno capas superpuestas de arroz cocido con leche y aromatizado con limón ó vainilla y de rodajas de manzana con azúcar (véase pág. 36).

**Otra manera** : Al arroz cocido como el anterior se añade azúcar, manteca, y se liga con dos yemas de huevo y se dispone en corona recubierto de mermelada de albaricoques alrededor de las manzanas preparadas ó en compota, sobre una fuente que se tiene veinte minutos al horno.

**Manzanas con macarrones ó cintas** : Se prepara como el anterior, con ó sin azúcar, las manzanas agrillas hervidas y recubierto de pan rallado y manteca.

**Manzanas con maíz** : Se prepara un puré espeso de harina de maíz con azúcar; se deja hinchar bien al lado del fuego y se coloca en una asadera lavada con agua fría, y en la superficie tostada se deposita al servirlo una mermelada ó compota de manzanas (1).

**Crema con manzanas** : Se mezcla medio litro de leche á igual cantidad de nata y cuatro ó cinco cucharadas de azúcar en polvo, haciendo que hierva hasta quedar reducido á los dos tercios. Se agitan dos cucharadas de huevo, y cuando están reducidas á espuma, se mezclan á la crema removiendo continuamente la mezcla en un fuego regular. Después de algunos hervores añadir una cucharada de jugo de naranja y las manzanas que se habrán hervido á pedazos con almíbar, (agua azucarada) y con un poco de canela. Se sirve frío.

**Manzanas transparentes** : Se preparan como las *manzanas en compota* (véase pág. 54) con agua y azúcar á fuego dulce y se reduce aparte el jugo obtenido cociéndolo con algo de fécula y manteca. Al servirlas se las mezcla este jugo.

**Manzanas pequeñas envueltas** (2) : Se rellenan con pasas de Corinto reblandecidas ó cocidas y espolvoreadas de azúcar, se rehogan con agua y jugo de limón, de naranja ó de uva. Se doran al horno flojo en una plancha untada y bien envueltas con un pedazo de pasta preparada con 500 grs. de harina de trigo por una cucharada de azúcar y 175 grs. de manteca.

**Manzanas á la portuguesa** : Se mondan, se vacían del corazón, introduciendo en el hueco azúcar y manteca y en una fuente untada se cuecen media hora al horno con un poco de agua. Se sirven calientes llenando antes el hueco con jalea de albaricoques, grosellas, etc.

---

(1) Podría ser también de ciruelas, peras, cerezas, melocotones, etc.

(2) **Manzanas en pudding.** —Estas mismas manzanas así rellenas y crudas pueden adicionarse á un pudding de harina y leche (véase preparación de puddings, pág. 52) para cocerlas en el mismo molde al horno.

**Charlotas de manzana.** — (Tres maneras). Se cuecen, limpias y cortadas, en manteca y azúcar y se disponen á su alrededor en un molde al horno, rebanadas con manteca de pan tostado, ó se substituyen éstas por *bizcochos finos* (véase pág. 59) religados con pasta de caramelo y guarneciéndolo con mermelada ó confitura ó se alternan las capas de manzana con capas de una pasta hecha con pan rallado, harina de almendras, manteca y azúcar.—Se come caliente.

**Pastel de manzanas.**—Se rellenan las manzanas, medianas, con pasas de Corinto rehogadas y se introducen en un molde enharinado al horno con una pasta clara hervida, de leche, harina, azúcar, limón y manteca, que se habrá liado, una vez fría, con las yemas y claras batidas por separado. — Se espolvorea de azúcar y se sirve caliente.

**Croquetas de manzana.**—Véase pág. 50. **Tomates con puré de manzanas.**—Véase pág. 44.

**Manzanas al blanco.** — Se levanta en pirámide sobre una fuente al horno, una mermelada espesa de manzanas, recubierta de una capa de claras batidas á la nieve.—Se espolvorea de azúcar y se sirve caliente.



**Manzanas rellenas** : Se pelan, se ahuecan y en una tortera untada se dejan cerca de una hora al horno muy caliente, habiéndolas rellenado antes de una pasta que se hace con dos cucharadas de azúcar, una de nutto-crema de almendras ó avellanas, dos claras batidas á la nieve y la parte que se ha quitado del centro hervida con agua y azúcar, y colada.

**Manzanas á la nieve** : Se llevan al horno cinco minutos manzanas en compota cubiertas con una capa de claras de huevo batidas á la nieve y una cucharada de azúcar por cada clara, adornando la fuente al servirlas con jalea, bizcochos, etc.

**Peras á lo sublime** : Se escogen no muy maduras, se cuecen al horno y se rebozan con una pasta de huevo, manteca, harina, azúcar y limón ó vainilla para aromatizarla, y se fríen con manteca.

**Melocotones y demás frutas en salsa** : Se cuecen en agua, raimost, azúcar, canela y limón.

**Compotas de fresa, cereza, uvas, manzana, pera** : Se introducen limpias las frutas y si son grandes, cortadas y espolvoreadas de azúcar sobre una fuente al horno. Las uvas solo necesitan cinco minutos de cocción; las manzanas y peras veinticinco, y estas últimas, además, una cucharada de agua.

**Compota de ciruelas** : Se rehogan las ciruelas hasta que estén bien cocidas, en un jarabe hirviendo que se prepara con 250 gramos de azúcar por libra de fruta y un vaso de agua. Cuando el jugo, echando algunas gotas en un plato frío, demuestra tener la consistencia debida, se introduce en frascos esterilizados á la temperatura de 100° y se cierran herméticamente interponiendo un papel apergaminado entre el cierre y la compota.

Parecidamente se preparan las compotas de *cerezas, manzanas, peras, mirtilas*, etc.

Los *higos* se pinchan, se hierven en agua, se escurren y se echan después en el jarabe hirviendo, aromatizado á la vainilla.

Las frutas pasas se reblandecen antes.

La compota de manzanas puede cocerse con limón.

**Mermelada de albaricoques** : Se deja el fruto descuartizado, por capas, con una cantidad de azúcar igual á su peso, 24 horas en un lugar fresco. Se cuece media hora ó tres cuartos de hora y el jugo tamizado se envasa, tomando iguales precauciones que para las compotas.

La misma preparación para las *mermeladas de peras, manzanas, bananas, pulpa de tomates con vainilla*, etc.

**Grosellas congeladas** : Se ablandan, se escurren y se mezclan con azúcar y claras de huevos batidas y se desecan después.

**Jaleas de manzana, membrillo, naranja, grosella, albaricoque, etc.** : Se cuece la fruta con agua que la cubra; se tamiza el jugo y se le añade después de colado un peso igual de azúcar, un poco de vainilla y se cuece hasta que adquiere la consistencia debida.

En las de *naranja* y *albaricoque* se acostumbra á mezclar la mitad del jugo de estos frutos con el jugo cocido y colado de manzanas.

El residuo de la de *membrillo* se utiliza en compota mezclado con manzanas y peras con 375 gramos de azúcar por libra. Al membrillo se le deja de quitar la piel, que da color, frotándola solamente y se deja filtrar el jugo toda una noche. La pulpa que ha sobrado del membrillo con azúcar (250 gramos de azúcar y 500 de pulpa) después de horas de tenerlos mezclados, se aplasta con una espátula de boj y se revuelve al fuego en cacerola de cobre, procurando que no se pegue. Se coloca en moldes y es la *pasta de membrillo*.

**Confitura de calabaza** : Por una libra de calabaza 250 gramos de azúcar, medio vaso de agua, dos ó tres clavos de especia y medio limón. Se hierve; se escurre; cuando la calabaza está blanda se separa del jarabe, se espesa éste y se le añade jalea de grosella ó de frambuesa, mezclándolo después á aquélla.

**Miel de calabaza** : Lo mismo que la anterior, substituyendo el azúcar por la miel. Del residuo que sobre, una vez filtrada, se hace, mezclándolo con leche, una sopa excelente.

**Confituras de naranja, fresa, pera, manzana, cereza, ciruela, albaricoque, melocotón, membrillo** : Se mezcla la fruta á un peso igual de azúcar (fresas, naranjas) ó menor (peras, membrillos) se cortan las que lo permitan y se dejan con el azúcar á reposar en sitio fresco, con algo de agua, si no basta el jugo de la fruta, disolverlo. Se cuece á fuego dulce después, hasta que el jugo esté en su punto y se envasa.

La confitura de uva se prepara prensando los granos con un lienzo y reduciendo el jugo á la mitad mediante cocción; se exprime y revuelve para que no se pegue. Se acaba de reducir un tercio rehogándolo con zanahorias ó peras en pedazos. Cuando la uva es poco dulce se le añade azúcar (tres libras de azúcar por diez de jugo) y se reduce menos.

Las *ciruelas, cerezas*, etc., se echan lavadas en el jarabe hirviendo (agua y azúcar). Se separan después del jarabe, que se espesará al fuego y se echará luego sobre las cerezas.

Las ciruelas después de esta operación, á las veinticuatro horas, se separan del jarabe que se vuelve á concentrar al fuego y se mezclan con él otra vez en frío. Nuevamente se concentra el jarabe sólo; nuevamente se mezcla á las ciruelas en frío dieciocho ó veinte horas y finalmente se hierve con éstas antes de envasar la confitura.

**Jarabes de cereza, grosella, frambuesa, etcétera** : Se cuecen á fuego dulce con poca agua; se filtra el jugo á través de una servilleta y se cuece con azúcar hasta que sea espeso y se enfrasca, adoptando el mismo proceder que para las compotas.

## ALBÓNDIGAS, CANELONIS, BUÑUELOS

**Albóndigas, pelotas, pelotillas de patatas, harina de trigo, maíz, arroz, pan completo, lentejas cocidas, guisadas, en salsa, etc.** : Se preparan igual que las croquetas ya descritas (1) dándoles forma redondeada (véase pág. 49). Pueden espolvorearse de azúcar

(1) La pasta fundamental es una harina cocida en leche ó agua, y los accesorios son sal ó azúcar, manteca, huevos, limón. Las albóndigas de cereales van bien con salsa de frutas.



después de fritas, ó cocerse en agua y sal ó caldo, ó en un guisado de legumbres, ó en un sofrito de cebolla y tomate, ó en una salsa bechamel trufada ó de nutto-crema (véase *salsas* pág. 26). ó de cebollas doradas, guisantes y huevo duro.

**Otras albóndigas de lentejas, guisantes, garbanzos, etc.** : Se añade á la pasta de la legumbre cocida, huevo batido, pan rallado, picadillo de cebolla, ajo y perejil. En las de guisantes va bien el azúcar, en las otras nuez moscada ó canela, y también un picadillo de acelgas ó espinacas, lechugas, hongos, clavo, orégano, apio, tomillo y harina para espesarlas. Se les da forma, y pasándolas por la harina se cuecen en agua ó con salsa ó se fríen como llevamos dicho, ó se sirven con aceitunas, rodajas de huevo y pan frito.

**Otras albóndigas de patatas, boniatos, etc.** : Se espesa con pan rallado, después de frita, una pasta clara de patatas y calabacines rehogados en agua, sal, clavo de olor, limón. Se añade huevo batido, se da á la pasta forma de albóndigas, se pasan éstas por harina y se fríen, echándolas después una salsa de tomates ó piñones. También pueden hacerse las albóndigas con pan frito ó galleta, sal, huevo, harina completa, patata, picadillo de almendras y avellanas ó de ajo y perejil y echarlas á un guisado de berengenas ó alcachofas para suplir la carne. Las de boniato se preparan igual.

**Caneloni al gratín** : (Dos maneras). Se cuecen y escurren doce canelonis (canutillos) y se rellenan de una pasta hecha con tres huevos duros picados, un huevo crudo, una miga de pan del tamaño de una naranja mojada en leche y exprimida, 100 gramos de setas trinchadas con perejil y hierbas finas, tres cucharadas de manteca de nueces y un poco de sal. Se doblan los canelonis sobre este relleno, y en un plato untado cubiertos de una salsa blanca se introducen al horno.

Puede variarse la salsa por otra de cebolla y tomate ó una salsa trufada, y pueden también espolvorearse los canelonis de queso rallado y mezclarse al relleno pedacitos de protosa, nuttolene, etc.

**Buñuelos del tío Nelo** : Son vulgares entre nosotros. Se amasa harina con levadura en poca agua y sin sal, añadiendo poco á poco más harina. Se deja la pasta en reposo algunas horas; pasadas las cuales se aclara sin que deje de ser consistente. Se hace una tira de pasta que se corta en pedazos, cada uno de los cuales, dándole una forma más ó menos caprichosa, se fríe en aceite hirviendo. Se espolvorean de azúcar.

**Buñuelos finos de harina de arroz** : Para ocho ó diez personas se necesitan: una onza de mantequilla, ralladuras de limón y vainilla ó canela, que se hierven en un vaso de leche junto con cuatro onzas de harina desleída. En la pasta espesa y enfriada se echan cinco huevos con las claras batidas aparte, se amasa bien y se fríe á pedazos.

**Buñuelos de arroz** : Los de arroz se hacen por el estilo de los *buñuelos finos,* amasando los granos enteros y enjutos (cocidos con agua y sal) con harina para espesar y con los demás ingredientes descritos.

**Buñuelos de maíz** : Se hace un puré de maíz; se sazona con sal y azúcar y una vez frío se aromatiza con agua de flor de naranja, por ejemplo, se deja reposar la pasta, se pasan los trozos por el bizcocho rallado y la clara montada y se fríen.

**Buñuelos de patata** : Por el estilo de los *buñuelos finos:* con harina y puré de patatas.

**Buñuelos de garbanzo** : Se cuecen garbanzos y se aprovecha el caldo para la sopa. Se majan al mortero y se amasan media libra de ellos con dos cucharadas de harina desleída en agua dos, yemas de huevo y la clara batida, procurando que la pasta no quede clara ni espesa. Se fríe en forma de buñuelos que se espolvorean de azúcar después.

**Buñuelos de queso** : Se toman unos 200 gramos de queso rallado mezclándolo con cuatro huevos, 100 gramos de manteca dulce, 100 de pan rallado, 100 de harina y un poco de sal, amasándolo junto, bien trabajado. Con dicha pasta, cortándola, se forman los buñuelos que se cuecen hirviéndolos en agua y luego se sirven.

**Buñuelos de setas, de coliflor, de espárragos** : Se cuece manteca en agua y una vez fría se amasa con harina que puede ser mitad de trigo y mitad de maíz y desleirse con leche en vez de agua si se quiere, y aún añadirle á voluntad yemas y claras de huevo batidas por separado y canela ó clavel en polvo. Con esta pasta se envuelven pedacitos de seta, de coliflor ó de espárrago, ya cocidos, y se fríen.

**Buñuelos de manzana, naranja, mandarina, higo, cereza, confitura** : Se envuelven en la pasta ya descrita, á la que se añadirá un poco de azúcar, algún perfume y los pedazos de manzana ó de naranja, ó de higo reblandecido en leche previamente, ó cerezas cocidas y azucaradas, ó longitas de membrillo y una vez envueltos, se fríen en manteca vegetal. Los boniatos ó patatas de Málaga fritos á rebanaditas, les acompañan muy bien.

## HUEVOS, TORTILLAS

**Huevos á la cáscara** : Basta tenerlos tres minutos en agua hirviendo.

**Huevos duros** : Después de tenerlos cuatro minutos en agua hirviendo, se mantienen en el agua separada del fuego ocho minutos más.

**Huevos para enfermos** : Se baten bien y se calientan al vapor ó en baño maría dos minutos. Poca sal. Muy digeribles.

**Huevo en caldo** : Se bate en caldo «Vigor» ó leche caliente y azúcar.

**Huevos crudos al jugo de fruta** : Se bate la clara con algo de azúcar. Se le mezcla la yema con dos cucharadas de agua y una de jugo de fruta (limón, uva ó raimost, naranja, etcétera).—Indicado en la dispepsia dolorosa.

**Huevos poché (estrellados) ó en copo** : Se rompen vaciándolos con cuidado en agua hirviendo hasta que cuajen las claras. Se sirven con pasta de espinacas ó de otra verdura (véase pág. 47).

**Huevos de convite** : Los anteriores metidos al horno en fuente de porcelana con manteca, puré de patatas y pedacitos de protosa ó bien con una salsa trufada, guisantes hervidos y queso rallado ó con tomates al gratín (véanse págs. 27 y 43).

**Huevo frito** : Como los huevos *poché,* substituyendo el agua por aceite ó manteca.—Pueden servirse con patatas, calabacín, berengena, etc. fritos ó con tostones de pan empapado en leche y pasas de Corinto, frito y revuelto todo junto.

**Huevos revueltos con tomates** : Se revuelven con una salsa de tomate, ajo y perejil; se echa á la sartén con aceite ó manteca vegetal los huevos que se tienen batidos hasta que quede espeso.

**Huevos revueltos con hierbas finas** : En vez de revolverlos en la salsa anterior, se revuelven en una salsa de manteca, leche, sal, hierbas julienne, cebolla y pimienta.—Se sirven con tostones de pan frito.

**Huevos revueltos al molde** : Son los anteriores batidos en cualquiera de ambas salsas ó de nutto-crema de almendras y piñones y picadillo de trufas (véase pág. 27), y cocidos al baño maría en moldecitos engrasados.—Se sirven con una salsa bechamel (véase pág. 26).

**Huevos á la crema** : Se sacan de la cáscara y se doran al horno con una salsa encima de manteca, harina, yema de huevo, leche y cebolla sofrita en la salsa como una crema clara (véase pág. 60). En vez de sal puede usarse el azúcar ó bien espolvorear de queso rallado y pimienta.

**Huevos en rollo** : Se hacen como los huevos *poché,* se pasan por la harina, se arrollan con cuidado y se fríen.

**Huevos rellenos** : Se descascarillan y colocan á lo largo huevos cocidos duros; se vacían de las yemas y el hueco que dejan se rellena de una pasta hecha con dichas yemas, perejil, sal, miga de pan tostado, cebolla cocida, hierbas finas ó borraja y estragón ó con una pasta de borregos; picadillo de almendra y de pasas, ó si se prefiere con otro de zanahoria, cebolla, avellana, trufa, queso y mantequilla. Se rebozan y fríen como las croquetas y se sirven con una salsa perlada de tomates, nutto-crema, etc.

**Huevos con salsa de guisantes** : Se rehogan huevos duros partidos en un sofrito de ajo, perejil, harina, picadillo de piñones, un poco de canela y de agua con los guisantes ya hervidos.

**Huevos á la jardinera** : Se parten varios huevos cocidos en varios pedazos y se colocan en el centro de una fuente rodeados de varias legumbres tiernas por grupos: habas, guisantes, zanahorias, patatas, coles de Bruselas, judías verdes. Se adereza con una salsa á la mayonesa.

**Tortilla al ajo y perejil** : En un sofrito de ajo, perejil, aceite ó cocosa, se echan los huevos batidos con sal y se cuecen formando una torta y volviéndola.

**Tortillas de acelga, espinacas, lechuga, coliflor, bróccoli, cebolla, zanahoria, hierbas finas, puntas de espárrago, puerros, habas tiernas, guisantes tiernos, hongos, alcachofas, castañas, tomate, legumbres secas** (judías, garbanzos, etc.), **puré de patata ó patatas cortadas, berengenas, pimiento asado, etc.** : Se cuecen como la anterior, agregando al ajo, perejil ó cebolla, cualquiera de las verduras ó legumbres indicadas, en crudo y picadas las más tiernas y cocidas aquellas que como las legumbres secas lo requieren, dejándolo bien sofrito antes de echar los huevos batidos. A las de verduras puede agregarse tomillo, canela, nuez moscada, etc.

**Tortilla esponjosa** : Se baten las yemas con azúcar, limón, canela y naranja si se quiere, y las claras por separado, se mezclan y se pueden echar en un sofrito de hierbas finas ó bien llevar en una fuente engrasada cinco minutos al horno.

**Tortillas compuestas** : (Dos maneras). Se hacen dos tortillas, una con las claras batidas y un sofrito de patata, berengena y aceitunas deshuesadas, y otra con las yemas, tomillo, perejil y nuez moscada, y se pegan ambas con una crema sin azúcar (véase pág. 60). También pueden hacerse las primeras con guisantes y las segundas con espárragos, y pegarse con una salsa blanca (véase pág. 26). También pueden pegarse varias ó superponerse hechas una con salsa de tomate, otra con yemas y pan frito, y la última con las claras.

**Tortilla á la suiza** : Con leche, harina y huevo batido. Se cuece con manteca al horno.

**Tortilla de pan** : Se mojan perejil, ajos y almendras y con pan rallado frito en manteca y los huevos batidos se hace la tortilla.

**Tortilla al romesco** : Se corta en varios trozos una tortilla bien cocida hecha con patatas ó mejor judías y se echa tapando bien en una salsa hirviendo que se prepara con un sofrito de cebolla, tomate, laurel, canela y un picadillo de almendras, nueces, avellanas y ajos fritos y harina tostada y agua. Cocerá unos veinte minutos dejando la salsa espesa.

**Tortilla sorpresa** : En aceite muy caliente se echan los huevos batidos y cuando empiezan á cuajar se les empotran arrollados en espiral macarrones gruesos cocidos en agua y manteca rellenados, por medio de un embudo, de una pasta de espinacas fritas en manteca y huevo batido. Pueden substituirse los macarrones por pedacitos de protosa ó nuttolene ú otra carne vegetal parecida.

**Tortillas de arroz** : Se baten los huevos al azúcar y se fríen con arroz cocido en agua ó leche á la vainilla.

**Tortilla de frutas** : Lo mismo que el anterior, substituyendo el arroz por gajos de naranja, manzana, etc., bien impregnados de azúcar.

**Tortilla á la jalea ó mermelada** : Se baten los huevos al azúcar, se hace una tortilla bien delgada y se dobla, intercalando en la doblez confitura, jalea ó mermelada de albaricoques, grosellas, etc.

**Tortilla al chocolate** : Se mezcla el chocolate deshecho en leche á las yemas batidas; se añaden las claras montadas con azúcar, limón y canela. Al horno.

## VARIOS

**Potage condesa** : Se hace un puré de judías blancas, hirviéndolas en agua, sal, pimiento encarnado y tamizando. Se deshace el puré con leche y se deslíe en él una yema de huevo al servirlo.

**Gazpacho andaluz** : Se cortan cebolla, lechuga, cohombro, etc. y se mezclan con trozos de pan seco remojado y se sazona con aceite, sal, jugo de limón, pimiento encarnado y comino. Se añade el agua suficiente, bien fría.—Puede substituirse el pan por borregos de pan al comino ó anís, ó por galleta.

**Arroz con cardos** : Pertenece á la clase de los arroces claros valencianos.—Se prepara hirviendo en una olla ó perol, cardos verdes, judías y castañas secas, se sazona con sal. Se sofríe el arroz con un picadillo de almendras, pan tostado y ajo á la sartén con aceite y se echa todo junto á cocer en la olla de las verduras.

**Arroz con cerezas** : Se echan en leche fría tantas cucharadas de arroz como comensales. Se cuecen durante media hora, y, en caso de necesidad, se añade leche sin agitar el arroz hasta que esté cocido. En una tortera se pone una capa de arroz, añadiéndole otra capa de compota de cereza, procurando que la última sea una capa de arroz espolvoreado con azúcar molido y pedacitos de manteca. Para obtener el gratín se tiene en el horno durante veinte minutos.

El arroz con albaricoques ó melocotones, se prepara de la misma manera.

**Sopa de cerezas** : Se cuecen las cerezas con agua azucarada y se sirve frío con bizcochos empapados con leche.

**Consommé** : Se hace un caldo con zanahorias, apio, puerros, nabos, cebolla, topinambours, remolacha, champignons cortados y perejil, especies, etc. añadidos al final de la cocción, que debe durar tres ó cuatro horas. Tamizarlo y agregarle claras de huevo batidas y un poco de *Extracto vegetal Carnos* ú otro parecido.

**Puré de patatas al gratín con adornos** : Se hace un puré espeso de patatas con leche y manteca (véase pág. 46) y se gratina al horno cubriendo la superficie con guisantes tiernos, redondelitos de zanahoria, remolacha, etc. cocidos y un poco de manteca.—Se sirve con tostones de pan frito.

**Puré de topinambours** : Se añade al Caldo de cereales Vigor colado, manteca frita con harina; sazonarlo y separar la mitad para cocer en él la pasta que se tendrá hecha de topinambours cocidos y tamizados y algunos pequeñitos que se dejarán enteros. En la otra mitad del caldo se desleirá alguna yema de huevo y se verterá en el puchero, sobre el puré caliente, agitando.

**Crema á las bolitas verdes** : En leche bien caliente sazonada con sal y estragon, se mezclan al servir, agitando bien, una yema, una cucharada de sémola de maíz tostada y un puñado de guisantes cocidos, por persona.

**Farro ó mazhamorra** : Se cuecen en agua patatas y cebollas y cuando están deshechas, se echa en el caldo sazonado, agitando, la harina de maíz ó el maíz cocido y pisado al mortero; puede azucararse y mezclarse con leche ó añadirle salsa de tomate, etc.

* *

**Fosfatina** : Se mezclan en seco 150 gramos de cacao en polvo, 400 gramos de harina de avena, 400 gramos de harina de arroz, 400 gramos de azúcar de leche y 400 de fécula de patata y se tiene todo bien tapado en un pote de hoja de lata. Para prepararla, se hierve en 300 gramos de leche una cucharada de esta mezcla. Se gradúa la consistencia aumentando ó disminuyendo la cantidad de leche. Se disminuye ó suprime el cacao cuando se trata de niños de pecho y se reduce la proporción de azúcar usando entonces la harina tostada.

Es un buen desayuno.

**Choclo frito, cortado ó rayado, con patatas** : El choclo ó espiga de maíz tierna, puede hacerse frita simplemente con manteca ó aceite. También puede prepararse rallándolo ó cortándolo para echarlo en un sofrito de aceite, cebolla, tomate, ajo, al que se habrá agregado agua caliente. Cuando está cocido se sazona con jugo de limón ó leche. — Este mismo plato puede hacerse hirviendo choclos y patatas juntamente.

**Nioquis al queso** : (Dos maneras). En medio litro de agua ó de leche echar en lluvia seis cucharadas de sémola y sal, manteca: agitarlo hasta quedar consistente y añadir dos cucharadas de harina de arroz desleídas en frío. Cocerlo al baño maría y al enfriar espolvorearlo de queso rallado. Al cabo de algunas horas (puede hacerse la pasta la víspera) aplastar la pasta, cortarla en pedazos de tres centímetros de largo y de anchura y freirlos pasándolos antes por la harina.

Puede también prepararse con un puré de patatas hecho con leche, espeso, y añadiéndole al enfriar harina, huevos, queso rallado. Hacer bolas de la pasta y cocerlas en agua salada, escurrirlas y sazonarlas sirviéndolas con salsa de tomate hecha con aceite, perejil, cebolla, romero, etc.

* *

**Hojas azucaradas** : Se hacen láminas cuadradas que se fríen y azucaran, de una pasta espesa hecha con harina, manteca y huevo batido, sazonado con vainilla ó cominos.

**Delicias de Argelia** : Se mezclan seis ó siete puñados de harina, dos cucharadas de raspaduras de coco y dos ó tres huevos. Se hace una pasta clara revolviéndolo seguido con leche, se agregan pedacitos de dátil y se fríen como buñuelos, que espolvoreados con canela y azúcar, se pueden tener al horno unos momentos.

**Panaché vegetariano** : En una fuente se vierte puré de patatas hecho con leche, encima una capa de guisantes, habas tiernas, zanahorias, patatas, nuevas, nabos, rodajas de remolacha, hervidos en poca agua ó cocidos al vapor; se recubre con otra capa del mismo puré de patatas y con algo de manteca se lleva al horno. Puede variarse con capas de castañas hervidas, setas, cintas, albóndigas de nuttolene (véase pág. 50).

**Timbalas montañesas** : Se cortan á bastoncitos algo duros patatas cocidas al vapor y se mezclan con macarrones no blandos cocidos aparte y castañas hervidas mondadas. Se introduce media hora al horno en pequeños moldes rociado con una salsa abundante de bechamel, sazonada con perejil y moscada, á la que se mezcla otra pisada al mortero y colada, de apio, cebolla, zanahoria, rehogados en agua, manteca y leche hirviendo y se recubre de puré de patatas y manteca de nueces.

* *

**Foie-gras vegetariano** : Se hace una gelatina con jugo de legumbres (judías, garbanzos, etc.) y agar agar ó musgo del Japón, (véase Catálogo pág. 26) y se recubren con ella las paredes y el fondo de una timbala ó molde, en la que se depositan una capa de arroz blanco, otra de lentejas, otra de guisantes; todo cocido y sazonado. — Se sirve con un huevo estrellado (*poché*) por persona.

**Ensalada rusa** : Se cuecen y cortan zanahorias, cebollas, patatas, remolachas, etc. y se colocan en una timbala preparada con la misma gelatina que la anterior, formando dibujos con los redondelitos de diversos colores de las diferentes verduras ó raíces cocidas, sazonándolo con una salsa de huevo duro picado, jugo de limón, moscada, canela, etc. Se corona el pastel que se habrá formado, con huevos duros y se enfría bien, y hasta que las verduras y la gelatina están bien tomadas, no se sirve.

**Chuletas vegetarianas** : Se preparan como las croquetas de lentejas (véase pág. 49), dándoles forma de chuleta y adheriendo á un lado de la pasta figurando el hueso, un pedazo de macarrón crudo. Se fríen rebozadas y se sirven con adornos de perejil y limón.

**Pescado vegetariano** : Se fríen 100 gramos de manteca con harina, añadiendo poco á poco medio litro de leche, removiendo hasta que la pasta se despegue de la cacerola; verterla en un plato hondo y seguir agitando hasta que se enfríe y agregar cuatro huevos enteros batidos, cuatro yemas y cuatro claras, todo batido; sazonarlo con especies, y dando á la masa la forma de pescado, se lleva espolvoreado de pan rallado á cocer al baño maría ó al horno en molde engrasado. — Se sirve con salsa de champiñones

**Asado vegetal** : Se mezcla bien una taza de tomates cocidos y tamizados, otra de pan tostado molido, una cucharada grande de cacahuetes picados con manteca, media cucharadita de salvia en polvo ó de perejil trinchado y poca sal. Se deseca al horno. — Se sirve á tajadas con salsa de puré de lentejas y tomates, y nuttocrema de cacahuetes con manteca.

**Embutido Parmentier** : Con puré de patata, yema de huevo, manteca y queso, se confecciona una pasta que se aplana y se alarga para envolver con ella á modo de de manga un relleno de huevo duro picado y un sofrito de cebolla y tomate. Rociado con una salsa de nutto-crema, se introduce al horno.

**Entrecot maître d'hôtel** : A un puré de habas (1) espeso se añade un sofrito de cebolla y tomate, un poco de canela y jugo de limón; se amasa la pasta y se le da la forma de entrecot ó filete de ternera, abriendo en el centro un hoyo que se llena de manteca y perejil trinchado.

Se fríe pasandolo por la harina y huevo y se sirve con pedazos de calabacín rebozado y alcachofas.

**Menudillos vegetarianos** : En un sofrito de aceite, ajo y perejil, se rehogan en poca agua zanahorias, cebollas y alcachofas partidas. — Se sirve con una salsa de trufa, pimienta encarnada, leche y harina; hervido quince minutos.

---

## SOUFLÉES, TORTAS, TOSTADAS, BIZCOCHOS, ETC.

**Souflée de harina de avena y al chocolate** : Se deslíen 125 gramos de harina de avena en medio litro de leche fría y se echan en un litro de leche hirviendo. Se deja enfriar después de cocida, añadiendo 60 gramos de manteca batida á la crema, 125 gramos de azúcar, las yemas de 6 huevos, polvo de limón ó de vainilla; y cuando todo está bien amasado, se juntan las seis claras batidas a la nieve, que no deben ennegrecer al calor del horno vivo á que se somete la masa introducida en un molde engrasado. — Se come caliente. — Puede emplearse menos harina y doble cantidad de ésta de chocolate raspado, añadido al enfriar, constituyendo así el *souflée de chocolate*.

**Souflées de harina de arroz, de harina de sarraceno, de harina de trigo, de harina de maiz, de sémola, de pan, de fécula de patata** : La misma preparación que el *souflée de harina de avena,* variando á voluntad la proporción de algunos ingredientes. Puede substituirse la mitad de la harina de cereal por una cantidad igual de harina de almendras, *souflée de almendras.*

**Souflées de melocotones, manzanas, albaricoques, etc.** : Se hace una crema con 125 gramos de manteca derretida y 8 yemas de huevos y 20 gramos de azúcar, agitando siempre. Se amasan cinco cucharadas de bizcochos rallados junto con un litro de la compota de fruta preferida, y esta masa, con las claras batidas á la nieve encima, en un molde engrasado y enharinado, se cuece moderadamente al horno vivo. Se come caliente.

**Tortas bretonas** : Se hace la pasta con agua y tres huevos por libra de harina blanca ó morena y amasándola bien con manteca para dejarla agradable y digestible. Se cuece en una teja al horno; se dobla metiendo dentro un huevo de manteca y se acaba de dorar la otra cara.

**Tortas al huevo, de harina de trigo, maiz, sarraceno, etc.** : Se deslíe la harina que se prefiera en leche ó agua, añadiendo huevos batidos en abundancia, un poco de sal ó azúcar y se cuecen las tortas que se confeccionan, en la sartén, con manteca, sacudiendo con frecuencia y volviendo la pasta. Se espolvorean con azúcar.

**Tortas ó pasteles con frutas** : *(Cerezas, manzanas).* Se prepara como las anteriores añadiendo las frutas deshuesadas ó cortadas en la pasta, de modo que queden disimuladas, á media cocción de la torta. Las claras pueden batirse á la nieve y las frutas ser añadidas en mermelada ó compota.

**Pasta para tortas y pasteles diversos** : Sobre una tabla se depositan 250 gramos de harina de trigo, y en el centro ahuecando se mezclan 120 gramos de manteca bien cuajada y fría (la de nueces es excelente) á pedacitos, una cucharada de azúcar, un huevo entero y dos yemas. Se amasa bien, y entre dos capas de esta pasta pueden colocarse frutas rehogadas espolvoreadas de azúcar (*manzanas* solas ó con *macarrones* ó *cintas* en leche, *ciruelas, uvas, calabaza*), frutas y cereales cocidos (*manzanas* con arroz ó con cebada perlada azucaradas) puré de sémola de *maiz*, cocido con leche, manteca y azúcar añadiendo en frío yemas de huevo. Estas tortas así preparadas se llevan al horno untadas con manteca. También puede disponerse la pasta en forma de molde hueco que se rellena con lo que se quiere. Puede cocerse también al horno esta pasta confeccionada, además, con las claras batidas enclavando en ella nueces, avellanas, castañas, ciruelas ó bien fresas rociadas con jarabe é interpolando entre dos láminas de esta pasta una crema á la vainilla.

El ingenio y el arte de cada cual puede introducir en estos pasteles infinidad de variantes.

**Tostadas de Santa Teresa** : Se empapan de leche borregos planos y se espolvorean con canela y ralladuras de limón. Al cabo de un rato se chupan con huevo batido y se fríen. Se sirven fríos y bien azucarados. Pueden emplearse también panecillos partidos.

**Tostadas de Navidad** : En tostadas de pan se echa una crema que se prepara cociendo manteca y miel en partes iguales y luego echando huevos batidos que se coagulan con ascuas en la tapadera.

**Bizcochos secos** : Para 250 grs. de harina 60 de agua, canela en polvo, dos huevos, una vaso de agua tibia. Hacer con ello una pasta que no sea clara, después cocerla espolvoreada de azúcar á fuego lento en una tortera y cortarla después á tajaditas.

**Bizcochos finos** : Se preparan también con 75 gramos de harina y batiendo por separado las claras y las yemas de cuatro huevos mezclando alguna esencia (limón raspado, flor de naranjo, vainilla en polvo, etc.), añadiendo si se quiere además manteca, crema batida y azúcar. Se cuece espolvoreado de azúcar en cajitas de papel blanco al horno.

**Bizcochos á la crema** : Los *bizcochos finos* ya preparados se untan con jugo de frambuesas ó grosellas y se colocan en pirámide, interponiendo entre ellos una crema fría hecha con medio litro de leche hervida, 100 gramos de azúcar, 4 yemas de huevos liadas al fuego sin hervir. Al pie de los bizcochos puede depositarse una capa de crema batida, azucarada y vainillada, salpicada de almendras rosadas divididas al mortero.

**Pan con fruta** : Se alternan en un molde rebanadas de pan con capas de frutas varias, cocidas, hasta llenarlo y se rocía la masa con el jugo de la propia fruta. Se tiene una noche en lugar fresco.

**Pan de especies** : Con una pasta de azúcar, otra de miel derretida al fuego espumándolo, una cuarta parte de almendra raspada, gengibre, corteza de cidras mezclado á una pasta hecha, con ó sin levadura, de harina de trigo y centeno se hacen los panes, que se espolvorean de almendra y se salpican de pedacitos de cidra ú otra confitura, untado y espolvoreado de harina.

Se lleva al horno bien caliente hora y media.

---

(1) Puede hacerse con otra legumbre seca que se remoja antes (guisantes, garbanzos, etc.). — Para facilitar la operación, van bien las harinas de las mismas.

## EMPANADAS, PASTELILLOS, PASTELES

**Empanadas Esaú** : Se hace un puré de lentejas y se le amasa con una salsa de piñones, avellanas, almendras, manteca, yema de huevo, (véase pág. 32). Se revuelve al fuego la pasta, se divide en panecillos, que pasados por la harina y huevo, se fríen. Se sirven con adornos de perejil y limón.

**Empanada Dr. Danjou** : Se hace una pasta con harina de maíz, huevos, leche, etc. (véase *pastas*, pág. 59), se le da forma de molde hueco-alargado para rellenarlo con espinacas bien limpias de tierra y cocidas junto con la salsa de la receta anterior y pasas trinchadas. Se tiene al horno cerca de una hora y se sirve como fiambre, á tajadas.

**Otras empanadas** : *(cebollas, queso, acelgas con huevo, etc.)*. Se preparan dos discos ó redondeles de la pasta anterior, que se unen de los bordes con agua tibia ó huevo, antes de freirlos, y entre los cuales se deposita el relleno que puede consistir: 1.º En unas cebollas doradas á la cazuela con pasas y piñones, añadiendo después huevos y harina. 2.º En queso blanco rallado, yema de huevo, leche agria, sal y claras á la nieve. 3.º En fondos de alcachofa, salsa de tomate y protosa, etc. 4.º En una pasta de acelgas sofritas con cebolla, una salsa de orégano, tomillo, perejil, ajo, etc. haciendo sobre esta masa pequeños hoyos, en cada uno de los cuales se deposita un huevo crudo y encima se echa una salsa confeccionada al mortero con avellanas ó nutto-crema, ajo, aceitunas, setas, y por último se recubre con la otra capa de pasta, juntando los bordes de ambas. Esta empanada se lleva al horno suave. Después se coloca entre dos hojas de papel untado y debajo una plancha durante toda una noche. Se sirve á tajadas con lechuga, cogollos de alcachofa hervidos, etc.

**Pastelillos de espárragos, de legumbres, de trufas** : Se hacen con la pasta descrita, pequeños moldes abiertos por arriba, á los cuales puede dárseles la forma de pastelillo y utilizar si se quiere la pasta de hojaldre para ello (véase pág. 40) y se rellenan de varias maneras: 1.ª De un sofrito de cebolla, espinacas, ajo, perejil, piñones, canela, pimienta, orégano, nuez moscada, huevo, galleta, etc. Se llenan con esta mezcla los moldecitos de pasta y se plantan en ella tres espárragos dorados con manteca y encima se vierte, dejando salir la punta de éstos, una salsa hecha al mortero con avellanas, aceitunas, ajo y nuez moscada. Se lleva al horno y cuando clavando una aguja sale limpia, está al punto. Puede suprimirse la pasta y colocarse directamente el relleno en moldecitos de porcelana untados. Se sirve solo ó con salsa. 2.ª El relleno puede consistir en un puré espeso de garbanzos, judías ú otras legumbres, sazonado con jugo de limón y manteca. 3.ª En una salsa trufada (véase pág. 27).

**Pastel de zanahorias** : Se rehogan 300 gramos de zanahorias á pedazos y en su caldo se ablandan rebanadas de pan sentado; se hace una crema con 125 gramos de manteca batida, 4 yemas de huevo y 90 gramos de azúcar, que se mezcla, agitando con las zanahorias, y luego se añaden las rebanadas y las claras subidas. Se cocerá unos cinco cuartos de hora en un molde engrasado y enharinado al horno suave.

**Pastel de verduras** : Entre dos capas de pasta tierna para tortas (véase pág. 59) y en un molde engrasado y enharinado, se colocan una col ú otra verdura parecida, cocida, manteca, pan reblandecido, almendras ralladas, ó mejor que éstas nutto-crema, huevos y azúcar, bien mezclado. Cocerlo al horno lentamente.

**Pastel de remolachas** : Se cuece á la sartén como una tortilla una pasta dividida en pequeñas tortas, que se confeccionan con harina, remolachas raspadas, nutto-crema de almendras ó avellanas, sal y jugo de limón.

**Pastel de castañas** : Se prepara con un puré de castañas en leche (véase pág. 32), bastante azúcar y manteca, yemas de huevo y ralladuras de bizcochos. Al final se agrega á la pasta las claras batidas y se lleva al horno en un molde engrasado y enharinado.

**Pastel veneciano de frutas ó confituras** Se prepara una pasta con 250 gramos de harina, 125 de manteca, otros tantos de azúcar y un huevo con la clara batida á la nieve, y entre dos capas de esta pasta se interpone una fruta rehogada (ciruelas, cerezas, etc.), una capa de confitura de albaricoques ó de grosellas, para llevarlo media hora al horno.

**Pasteles de frutas** : (Ciruelas, melocotones, cerezas, manzanas, etc.) Se hace la pasta como de costumbre con manteca batida, azúcar, yemas de huevo, harina ó fécula, removiendo á fondo, con almendra y pan rallado, si se quiere y el aroma preferido (limón, vainilla, etc.), y, finalmente, las claras bien batidas. Dentro esta pasta se introduce la fruta ya cocida y cortada si es preciso y se llena con ello un molde.

**Pastel de Saboya** : Se baten por separado las yemas y las claras de varios huevos y su peso en azúcar añadido poco á poco, así como la mitad de su peso de harina y polvo de vainilla; las claras se vierten al final. Dentro un molde engrasado lleno sólo hasta la mitad, se lleva al horno vivo tres cuartos de hora espolvoreado de azúcar.

**Pastel de trigo y uvas pasas** : Se prepara la pasta con 250 gramos de harina de trigo, 250 gramos de harina blanca, 100 gramos de almendras ralladas (se escaldan para quitarles la piel), 100 gramos de pasas de Corinto, 150 gramos de azúcar, 125 gramos de manteca fresca y 3 ó 4 huevos desleídos. Puede disolverse en la pasta de harina 30 gramos de levadura para hincharla después de trabajarla y tenerla en reposo en lugar caliente. Se ablanda con algo de leche si es necesario. De esta pasta se hacen rollos que se cuecen al horno. Se conservan largo tiempo.

---

## CREMAS, MERENGUES, HELADOS

**Crema para salsas** : Se hace con media docena de huevos batidos, dos copas de leche, dos cucharadas de zumo de limón, cocido todo en cazuela de barro á fuego de brasa cubierta con ceniza. Agítese continuamente hasta obtener la consistencia deseada y dispóngase con arte para acompañar, por ejemplo, tajadas de polenta ó de berengena fritas.

**Crema frita** : Para cerca medio litro de leche, dos huevos, dos cucharadas y media de harina, azúcar, raspaduras de limón, vainilla, todo al fuego y bien batido como cuando se hace crema. Cuando la masa está bien espesa se deja enfriar largo tiempo en una fuente y después se corta á pedacitos cuadrados que se fríen con manteca. Aunque dulces, pueden azucararse al plato.

**Crema de castañas** : Se hace con dos onzas de harina de castañas ó 25 castañas cocidas con leche, añadiendo dos yemas, un vaso de leche, manteca y 125 gramos de azúcar. Hervir bien y pasarlo por tamiz.

**Crema á la manteca** : Batir 125 gramos de manteca fresca, 125 gramos de azúcar, un huevo y añadir gota á gota la cuarta parte de una taza de **Malte Vigor** concentrado. Se intercala esta crema entre capas de bizcochos y se aprietan con un peso encima, dentro un molde sumergido en agua fría.

**Cremas al chocolate, á la vainilla** : (Véase página 32). – Pueden helarse.



**Crema** : Se baten doce yemas con azúcar y se echan en un litro de leche, se cuela y al líquido se añade con vainilla y canela en rama y corteza de limón. Se cuece á fuego suave, agitando siempre en una dirección y cuando una gota queda pegada sin deslizarse en un papel blanco, está al punto. Se retira del fuego y se deja enfriar. Para acaramelarla se espolvorea de azúcar y canela y se pasa por encima una plancha caliente. Puede adornarse con las claras batidas con azúcar.

**Crema de frutas** : (Véase pág. 32).—Se le añade á la *crema* el jugo ó jalea desleída de cualquier fruta (*cereza*, *naranja*, *limón*, *fresa*, *albaricoque*, *etc.*). La crema de *fresas* se puede adornar con fresas pasadas por azúcar, además de disolver el jugo de parte de las mismas en ella cuando esté fría. Pueden verterse encima las claras batidas á la nieve. Puede helarse.

**Crema á las almendras, avellanas, nueces** : Al separar la *crema* del fuego y una vez fría, se le mezcla nutto-crema de almendras ó avellanas, desliéndola bien en la masa y se empotran en ella algunas almendras ó avellanas y anises rosados como adorno. Las almendras, avellanas y nueces, pueden concuasarse batiendo claras con azúcar y poniéndolas con esta pasta al fuego en la sartén.

**Crema Chantilli** : Se agita con un batidor por espacio de dos horas un cuartillo de nata hasta que quede bien espesa y se incorpora á tres claras batidas con azúcar, al punto de merengue. Sirve para recubrir bizcochos, espolvoreándola de grajeas ó confites.

**Mantecado** : Se prepara igual que la crema, poniéndolo en una heladora con hielo, espolvoreado de sal en abundancia.

**Flan** : Se ennegrece el interior de un molde con azúcar al fuego y se llena de una crema que se confecciona con medio litro de leche, seis yemas y una clara y azúcar, todo bien batido y colado, añadiendo canela entera, cáscara de limón y vainilla machacada. Se cuece á fuego vivo al baño maría con fuego encima, y está cocido cuando introduciendo un palillo, sale seco.

**Mató de monja** : Se despellejan, escaldándolas, tres onzas de almendras que machacándolas con agua muy despacio hasta sacarlas todo el jugo, darán medio litro de leche vegetal, que se mezclará con medio litro de leche de cabra ó de vaca y tres onzas de almidón deslustrado y azúcar á paladar. Se cuela y se aromatiza con canela y en una cacerola al fuego se agita siempre hacia el mismo lado, añadiendo esencia de limón y dejándolo espeso como la crema. Se pone á enfriar en moldes.

**Sorbetes de frutas** : Se escogen frutas maduras (*melón*, *melocotones*, *fresas*, *etc.*) se pasa la pulpa por tamiz y después por un lienzo para afinarla, se azucara á voluntad y se pone á helar. Puede tenerse la pulpa dos ó tres horas en azúcar antes de filtrarla. La de fresas puede tamizarse con agua de violeta ó rosa.

**Biscuyt glacé** : Se hace derritiendo azúcar un almíbar claro, y en caliente y despacio se baten en él ocho yemas, luego medio litro de leche y un poco de vainilla. Se pone á helar tres ó cuatro horas en un molde bien cubierto de hielo.

**Merengue** : Con medio kilo de azúcar y ocho claras bien batidas se hacen copos que se doran al horno, y al sacarlos se juntan de dos en dos por su base.

**Huevos á la nieve** : Bien batidas las claras se echan á cucharadas en leche azucarada y vainillada hirviendo, las bolas así formadas en la superficie, se vuelven para cocerlas mejor; se separan y se recubre con ellas la crema que se prepara con la misma leche y las yemas batidas y almendras raspadas si se quiere.

**Leche merengada** : Las claras batidas á punto de merengue se incorporan á la leche (un litro para ocho claras) hervida con canela y enfriada, añadiendo agua de azahar y azúcar. Se pone á helar.

**Mantecada** : Se bate medio kilo de manteca de leche con medio kilo de azúcar, incorporando poco á poco una cantidad igual de harina y 20 gramos de canela en polvo. Se cuece á fuego moderado en moldecitos de papel.

* *

**Yemas en dulce** : Se doran al horno después de batidas; se cortan á pedazos; se echan en almíbar caliente hasta que se hinchan y se sirven frías y rociadas con almíbar.

**Yemas de coco** : Un coco rallado se echa en media libra de azúcar; no bien tiene el punto de almíbar, se hacen bolas que se pasan por azúcar y se secan.

**Mazapán** : Medio kilo de almendras peladas dulces y 1/8 de kilo de almendras amargas; se escaldan para despellejarlas y se ponen á secar al horno. En almíbar hecha con medio kilo de azúcar, á punto flojo, se vierten las almendras machacadas agitando para que no se queme. Se retira cuando la masa ya se despega; se deja enfriar y se cortan los mazapanes colocándolos sobre hojas de papel. Se meten en horno á fuego suave.

**Requesón** : Se tiene reblandecida hierba col desde la víspera, se machaca y se pasa por un trapo con el agua en que ha estado, echando lo colado en la leche al momento de hervir y de separarla del fuego. Se agita con una cuchara de boj hasta cuajarla. Luego se introduce en un trapo claro que se anuda y se cuelga para que se escurra.—Se sirve frío y con azúcar.

* *

**Bebidas** : Las mismas bebidas indicadas en la página 29 (*manzanas*, *limón*, *naranja*, *grosellas*, *etc.*), pueden prepararse de otro modo, ó sea, después de tener la fruta bien impregnada de azúcar echándole agua hirviente (un litro para un limón, por ejemplo) y decantando.

El *caramelo* que sirve para colorear las bebidas y sazonar puddings, se prepara derritiendo un kilo de azúcar y cuando esté rojo añadiéndole un poco de agua caliente. Se enfrasca.

El *mosto* se prepara machacando los granos y agregando al jugo obtenido igual cantidad de agua.

Es diurético y saludable.

Se toma con pan como desayuno ó bebida dietética.

**Malte Vigor** : Véase Catálogo pág. 13.

**Menta, hinojo, romero, etc.** : Se preparan con la infusión de estas hierbas.

El *agua de avena:* cociendo en cinco litros de agua, medio kilo de avena lavada hasta reducir á la mitad, se filtra y sazona con miel ó azúcar.

El *agua de cebada* necesita para un litro de agua: 150 gramos de cebada perlada, que después de cocer una hora se filtra y azucara, mezclándola con igual cantidad de leche, ó en vez de ésta, dos cucharadas de jugo de fruta ó de jalea desleída en agua.

La *horchata* se elabora en una fuente con 250 gramos de almendras bien machacadas, como se explica en el *mató de monja*, disueltas en un litro de agua con 125 gramos de azúcar. Se filtra.

■ ■ ■

# LISTAS DE COMIDAS VEGETARIANAS Ó COMBINACIÓN DE MINUTAS

La regla en las comidas estriba en combinar un *nutriente* (alimento fuerte que sacia) con un *adjunto* ó complemento (alimento ligero que rellena) en doble proporción este último, á lo menos. *Nutrientes* son los cereales y legumbres secas y los derivados de ambos (pastas para sopa, sopas, purés, pan, bizcochos, puddings, flanes, etc.), y en este grupo deben entrar por su composición fuertemente azoada la leche y los huevos con sus preparados (queso, requesón, cremas, mantecas, etc.) y otros como las setas, trufas, etc. y las frutas secas de cáscara (almendras, nueces, avellanas, etc.). *Adjunto* ó *sub-nutriente* es el alimento fresco, excitante, compuesto de verduras (guisantes tiernos, habas con vaina, nabos, zanahorias, cebollas, tomates, coles, rábanos, etc.) ó de frutas en substitución de aquéllas. Mala combinación se haría con garbanzos, polentas y tostadas ó torrijas, huevos, setas y arroz, nutrientes ambos, ó bien con dos ó tres adjuntos á la vez, solamente cebollas, col y rodajas de manzanas, á menos que conviniese como caso especial un régimen muy ligero.

**Desayuno ó almuerzo.**—Raras veces debe ser substancioso como en los que madrugan y ejecutan trabajos rudos, sobre todo en los climas fríos. El *desayuno* puede consistir en un simple vaso de agua ó de una bebida alimenticia; se llama *almuerzo* cuando se trata de algo más suculento que se toma un poco más tarde del desayuno, después de un ejercicio regular, que hace al estómago más propicia la ingestión de alimentos.

## DESAYUNOS Y ALMUERZOS

Una taza de **Malte Vigor** (pág. 28 y Catálogo página 13) ó **Caldo de cereales Vigor** (Catálogo pág. 4) ó una *bebida de fruta* con ó sin pan ó bizcochos (páginas 19 y 54).

*Horchata* de almendras (pág. 61) = *agua con jarabe* de frutas y bizcochos (pág. 54).

*Chocolate* = *cacao á la avena* con ó sin leche (página 28).

*Leche* al **Malte Vigor** ó al café sin cafeina (Catálogo pág. 22) con bizcochos.
*Compota* de fruta (pág. 54).

*Fresas con leche.*

*Agua de cebada* (pág. 61) con bizcochos.

*Huevos en caldo* (pág. 56).

*Frutas* jugosas de la estación: solas, sin pan ó combinadas con frutas secas (bananas, manzanas, naranjas, etc., con dátiles, almendras, piñones, pasas, etc.).

*Yogourt* con fresas.

*Nueces* y *avellanas* con *miel, queso* — *requesón.*
Naranjas.

*Pan integral Vigor* ó tostada: á la *nutto-crema* de almendras = á la *manteca* de leche = de nueces (pág. 16).
Manzanas.

*Granola* = *copos de cereales* cocidos (página 28 y Catálogo pág. 22) á la leche, al caldo «Vigor» al requesón, á la miel ó á la nutto-crema (Catálogo pág. 32).

*Confituras* de nueces y frutas (Catálogo pág. 31), con *regimettes* (Catálogo pág. 20).

*Sandwich* vegetal á la protosa, nutosa, nuttolate, coco nut, etc. con pan y manteca (Cat. págs. 30 y 31).

*Pudding* (pág. 51) = sopa de *avena* = de trigo (pág. 28) y confitura = *mermelada* de frutas (pág. 54).

Un *hérculo* (granos crudos) (pág. 17).

Una *ensalada* (págs. 14 y 15) ó un *gazpacho* (páginas 16, 17 y 57).

Alimentos: *esencial*, de economía, al cacao, *totus*, harina esencial y otras *harinas dietéticas* (cebada, arroz, trigo verde, tapioca, etc., en puré (pág. 28 y Catálogo páginas 20 y 21) y jalea de frutas (pág. 54).

*Sopa de pan* con leche (pág. 29).

*Sopa de ajo* ó cebolla (pág. 29) acompañada de ensalada, de tomates ó patatas cocidas.

*Huevo estrellado* (pág. 56) = en tortilla (pág. 57) con patatas *souflé* (pág. 46) y ensalada = frutas de la estación.

*Frito* de las verduras ó legumbres ya cocidas, sobrantes de la víspera (brócoli ó coliflor con judías secas ó fríjoles, etc., sofrito de col y patatas, etc.).

Arroz—Tomates—Pan y manteca—Taza de cacao ó de **Malte Vigor** (pág. 28).

**Comidas.**—Conviene alternar el régimen azoado (huevos, legumbres, queso, etc.) con el régimen de los alimentos que el vulgo tiene por flojos (frutas, verduras, etc.), no obstante y producir una gran energía. Los simios frugívoros (orangután, gorila, chimpancé) que no deben confundirse con los simios insectívoros (ouistiti, etc.), tienen una fuerza colosal á pesar de su régimen hipoazoado, de frutas solamente.
El éxito de los sanatorios vegetarianos americanos, de donde son origi arios los alimentos «Kellog», se debe especialmente al sumo cuidado con que se evitan los antagonismos que existen, en particular para los dispépticos, entre unos alimentos y otros, á cuyo fin no los mezclan en la misma comida. Por de pronto no sirven en un mismo menú frutas y verduras. Las frutas acuosas las hacen tomar solas, que es el modo como las toleran los hiperclorhídricos, ó con los cereales. Sin embargo, los que no son dispépticos ó no sienten esta incompatibilidad, pueden tomarlas en cantidad moderada, momentos después de la comida, aunque se hayan ingerido verduras.
Nada más difícil para nuestras amas de casa, que combinar un menú, para que al fin resulte malo. Esto es lo que las desazona todos los días, porque carecen de un criterio, de una base racional de alimentación, que les simplificaría la tarea, haciéndosela más agradable. Hoy se limitan á poner la cazuela ó la olla al fuego, para que la sopa ó la vianda se confeccionen solas y como remate del menú, adicionan un frito animal que en un momento les saca del atolladero. Algo más de arte y de paciencia les exige el vegetarismo que lejos de perder el tiempo en vanas apologías y recriminaciones les enseña simplemente el camino. Ojalá las listas de comidas que yo les ofrezco les ahorren los quebraderos de cabeza que á mí me han dado, al tenerlas que formular, nuevo aquí en el sistema, á mis clientes desde hace 18 años. Con ellas y el criterio que les doy, podrán, guiadas por el médico, variar el menú diario hasta lo infinito. He procurado mezclar entre sí verduras distintas, para variar y hacer más agradable su uso y he atenuado en lo posible con ellas la pesadez á las legumbres secas. Las listas de platos extranjeros vegeta-

rianos no sirven para nuestro país; la experiencia me lo ha demostrado, así es que lo que he hecho especialmente ha sido adaptarme á nuestros gustos y aprovechar, ampliada con las orientaciones marcadas en la cocina vegetariana extranjera nuestra culinaria vegetariana indígena. El *régimen de transición* al vegetarismo se consigue substituyendo las carnes rojas por las blancas (ave, pescado, etc.) menos estimulantes y limitando su uso á un par de veces á la semana para reemplazarlas después por huevos y por un régimen vegetariano algo estimulante en el que entren salsas sabrosas, (mayonesas, trufadas, etc.), para poder mezclar á las verduras (cuando no se rehogan con sazonamientos), y albóndigas, rellenos que imiten los platos de carne, sopas de queso, (macarrones, arroces, etc.). El **Caldo de cereales Vigor** por su poder nutritivo y fácil manejo, facilitará el paso al vegetarismo, Así es como el individuo estragado por un régimen excitante va, al par que entrenándose, recobrando el gusto natural á las ensaladas y á las frutas y concluye por abrazar el método más sencillo.

## COMIDAS

*Macarrones* al **Caldo de cereales Vigor** (Catálogo pág. 7).
*Ensalada* de nueces y de patatas y remolachas cocidas, al aceite, sal y jugo de limón.
*Huevos* rellenos (pág. 56).
*Boniato* al rescoldo con confitura.

*Arroz* á la julienne (pág. 34).
*Lechuga* y tomate.
*Zanahorias* con salsa blanca (pág. 42).
*Tortilla* de judías blancas hervidas (pág. 57).
Manzana.

*Arroz* á la milanesa (pág. 34).
*Garbanzos* en salsa (pág. 31).
*Alcachofa* frita en crudo á rebanadas y huevo frito.
*Manzanas* al rescoldo con nata.

*Judías* hervidas, servidas con salsa mayonesa (página 26).
*Ensalada* lombarda (pág. 15)=*pepinos* con nata agria
*Albóndigas* ó croquetas (págs. 31, 33. 39, 48, 55) con fruta asada (pág. 53).
*Confitura* y nueces.

*Cebada, escanda* (espelta), *trigo*, etc., (pág. 20) tostados, con leche.
*Espinacas*=*acelgas* á la manteca, servidas con huevo frito = *rodajas* de berengena = de alcachofas, rebozadas y fritas = *coliflor* = *brócoli* con fríjoles fritos (páginas 22 y 40).
*Embutido* Parmentier (pág. 58).

*Potage* de judías y espinacas (pág. 21).
*Ensalada:* cebolla, tomate y lechuga.
*Albóndigas* de patatas (pág. 33) = patatas con salsa de capras ó alcaparras (pág. 6), croquetas de arroz (página 49) y calabaza saltada (pág. 45).
*Torta* de peras (pág. 59).

*Rábanos* y aceitunas.
*Hervido* de coles, cebollas y guisantes con salsa mayonesa (pág. 26).
*Tostadas* de Navidad (pág. 59).
Fruta de la estación.

Melón.
*Polenta* á la crema (pág. 60).
*Lentejas* en salsa (pág. 48).
*Ensalada* de pepino.
*Croquetas* de espinacas (pág. 50).
*Jalea.*

*Sopa* de cebolla ó de garbanzos (pág. 29).
*Croquetas* de garbanzos = *garbanzos* en salsa con pedazos de huevo duro (pág. 49).
*Ensalada* rusa (pag. 58).
Fruta.

*Lentejas* asadas con picatostes (pág. 48).
*Achicorias* con salsa blanca (pág. 22) = *acelgas* con salsa de tomate (pág. 41).
*Pudding* de avena = de arroz á las almendras (páginas 50 y 51).
*Jalea* de manzanas (pág. 54).

*Consommé* primaveral (pág. 30).
*Potage* de nabos y cebollas= de nabos y coles (página 33).
*Croquetas* de sémola (pág. 49)=*tomate* al gratín (página 43).
Fruta.

*Sopa* de perifollo (pág. 30).
*Potage* de habas y acelgas (pág. 41).
*Asado* vegetal (pág. 58).
Queso y naranjas.

*Sopa* de fideos (pág. 32).
*Lechuga* con nata = *nabos* asados (pág. 45).
*Empanada Esaú* (pág. 60)= *croquetas* de judías con salsa de cebollas (pág. 49).
*Menudillos* vegetarianos (pág. 59).

*Gazpacho* de cerezas=de fresa á la galleta (pág. 17).
*Guisantes* fritos y patatas souflée (pág. 46).
*Huevos* rellenos (pág. 56).
Bananas.

*Arroz* á la valenciana (pág. 34).
*Ensalada* de tomate.
*Tortilla* de patatas (pág. 57).
*Coles* á la flamenca con salsa de guisantes (pág. 38).

*Gazpacho* de almendra = de leche (pág. 16).
*Rábanos*, manteca de nueces y aceitunas.
*Coliflor* á tajadas = pan de coliflor (pág. 38).

*Arroz* con guisantes (pág. 35) = con salsa de almendras (págs. 26 y 27).
*Patata y cebolla* servida con mayonesa = *coles* de Bruselas y zanahorias.
*Tostadas* de Santa Teresa (pág. 59).
Uvas, melocotones.

*Patatas* nuevas con perejil y manteca ó con salsa de capras ó alcaparras (pág. 26).
*Tortilla souflée* (pág. 57).
*Pudding* de espárragos (pág. 51).
*Ensalada* mermelada (pág. 16).

*Puré* de puerros = de cebolla con tostones de pan (página 32).
*Guisantes*, zanahorias y cebollas con salsa blanca = *guisantes* en salsa (pág. 48).
*Caneloni* al gratín = *torta* de macarrones (pág. 59).
Fruta.

*Potage* de calabaza (págs. 32 y 33) = *pasta* de remolacha (pág. 47).
*Chuleta* de lentejas servida con puré de patatas (página 58).
*Cintas* ó *nouilles* con leche (pág. 36).
Ciruelas.

*Tortilla* de hierbas (pág. 57).
*Ensalada* de cebolla.
*Habas tiernas* guisadas (pág. 49) ó hervidas.
*Empanadas* de queso ó requesón (pág. 60).
Fruta.

*Puré* de habas con tostones de pan (pág. 32).
*Empanada* de cebolla (pág. 60).
*Souflée* (flan) de manzanas (pág. 59).



*Macarrones* á la italiana (pág. 36) = *arroz* con cardos (pág. 57).
*Ensalada*.
*Patatas* guisadas = asadas con cebolla (pág. 46).
*Croquetas* de alcachofa (pág. 50) = *albóndigas* de nuttolene (página 50).
*Confitura* y queso.

*Rábanos* y aceitunas.
*Tapioca* al **Caldo de cereales Vigor** (Catálogo página 7).
*Escarolas* al molde (pág. 41).
*Guisado* de berengenas con patatas (pág. 44).
*Pudding* de arroz con salsa de frambuesa (pág. 51).

*Puré* de castañas con pasas de Corinto (págs. 32 y 50).
*Zanahorias* á la crema (pág. 60) — *coliflor* al gratín con guisantes (pág. 38).
*Tortilla* y habas con vaina fritas como acompañante — *tortilla* sorpresa (pág. 57).
*Bananas* al horno (pág. 53).
Fruta jugosa.

*Potage* de garbanzos con coles ó espinacas (páginas 31 y 33).
*Albóndigas* (págs. 31, 33 y 39) con *salsa italiana* (página 27).
*Sopa Mónaco* (pág. 29).
Peras.

**La merienda.** — En general debe suprimirse y reservarse solo para los niños ó trabajadores. — Las frutas son la merienda mejor.

## MERIENDAS

Una taza de **Caldo de cereales Vigor.**

*Jalea* = *confitura* con pan.

**Malte Vigor** con bizcochos.

Naranja — manzana — racimo de uvas, con ó sin pan.

Queso con pan.

Chocolate = Leche.

**Cena.** — Hay un antiguo refrán español que dice: *De las cenas buenas, las sepulturas llenas.* Es una mala costumbre la de cenar fuerte á última hora, poco antes de acostarse. No se debe cenar cuando el estómago se siente todavía saciado de la comida del mediodía, ó tomar solo fruta entonces.

La cena sobre todo en los adultos, si son sedentarios ó artríticos, debe ser ligera, parecida al desayuno. Puede ser *fría* de alimentos no cocidos (ensaladas, gazpachos, hérculos, frutas) ó enfriados cocidos (arroz con leche, compotas, etc.) muy apropiada en verano, ó bien *caliente.*

Así como para el almuerzo se suelen aprovechar las sobras de la cena (recalentados de verduras, legumbres, etcétera), así también para la cena pueden utilizarse restos de la comida transformados: zanahorias, coles, etc., arreglados con un puré de patatas (pastas de verduras) ó bien para la sopa el jugo de las legumbres (judías, garbanzos, etc.) cocidas al mediodía. Tampoco deben desperdiciarse las aguas de cocción de las verduras, que saben aprovechar igualmente nuestras amas de casa para las sopas de la cena sazonadas con algún sofrito de cebolla ó de harina, ajo, perejil, tomate y sal, aceite, nata, leche, huevo ó manteca. Pero como entonces las verduras, al revés de cuando son rehogadas ó cocidas al vapor pierden bastante de su substancia, resultan más sabrosas, servidas con una salsa (véase pág. 26).

También pueden utilizarse las sobras del pudding del mediodía, variado con una salsa de frutas, ó restos del arroz, polenta, avena, macarrones, sémola, etc., confeccionando con ello y la adición de huevo croquetas, tajadas, albóndigas, á fin de ahorrar tiempo y combustible con el mayor aprovechamiento posible. El uso de las legumbres secas lo aconsejamos raras veces por la noche. Teniendo presentes estas razones, se conseguirán tres cosas: salud, economía y variedad apetecible.

## CENAS

*Ensalada* de frutas (pág. 16).

*Gazpacho* (de pan, de albaricoques, de manzanas, de leche y almendras, etc.) (págs. 16 y 17).

*Queso* y nueces sin pan.
*Manzanas*.
*Ensaladas* (apio, achicoria, lechuga, berros, escarola, etc.).
*Avellanas* ó almendras y *Jalea* de frutas (pág. 54).

*Leche* al cacao ó al **Malte Vigor** (pág. 28).
*Compota* de fruta (pág. 54).

*Patatas* = boniatos = castañas asadas.
*Leche* ó fruta acuosa (naranja, pera, uva, etc.).

**Caldo de cereales Vigor** — *torrijas* ó tostadas.
*Mermelada* de frutas (pág. 54).

*Leche* con rebanadas de manzanas = dátiles = higos.
*Bananas* y queso.
Naranja.

Higos secos = uvas pasas.

*Nutto-crema* (pág. 32) con bizcochos.
Peras.

*Almendras*, piñones ó avellanas con fruta, especialmente manzanas.
*Rábanos* con nata agria ó miel.
*Queso* blanco (cuajado ó requesón) con pan integral Vigor (Catálogo pág. 3).

*Arroz* con leche (pág. 36).
*Salsa de frutas* (pág. 27) con trigo verde (Catálogo página 25).

*Pudding* flan (pág. 51).
*Puré* de fruta (pág. 32).

*Sémola* ó harina de trigo al **Caldo de cereales Vigor** (pág. 28 y Catálogo pág. 7).
*Frutas* ó ensalada.

*Tostada* de pan con manteca de nueces.
*Fresas* ó grosellas con jugo de naranja.

*Frutas* (1) rehogadas ó en puré con leche, (ciruelas

---

(1) Los platos de frutas se sirven frios y acostumbran á servirse igualmente las sopas ó arroces dulces, pastelillos, puddings, etc.



secas ó en jalea, pasas, arándanos, airelles, mirabelas, etcétera) (págs. 26 y 32).

**Caldo de cereales Vigor** (Catálogo pág. 7).
*Huevo* á la cáscara, estrellado, revuelto con tomate, etcétera (pág. 56).
*Ensalada*.

*Patatas* cocidas con leche, canela y azúcar (pág. 46) ó sopa de pan con leche (pág. 29).
Uvas.

*Arroz* con manzanas (pág. 36).
**Malte Vigor** con bizcochos ó pain grillé (Catálogo página 20).

*Puré* de patatas al gratín (pág. 58).
*Tortilla* de (espárragos, guisantes tiernos, lechuga, espinacas, calabaza, etc.) (pág. 57).
Fruta.

*Sopa* con caldo de verdura (col, lombarda, repollo, guisantes capuchinos, apio, escarola, colrábano, coliflor, patatas, brócoli, cebolla, ortiga, borrajas, etc.) (página 30) (1).
*Verdura* cocida (la sobrante de la sopa) aliñada como una ensalada, con ó sin patatas ó mejor servida con una salsa (pág. 30).
*Huevo* á la cáscara (pasado por agua) (pág. 56).
*Compota* de frutas (pág. 54).

*Sopa* ó puré, copos, granos, sémolas ó harina de cereales (trigo, cebada, avena, trigo verde, maíz, sarraceno, escanda, centeno, arroz, etc.) (págs. 28 32 y Catálogo 20 y 22) (2).
*Hervido* ó asado de alcachofas, zanahoria, cebolla, nabo, patata (pág. 46).

*Sopa* de puré de verduras (puerro, apio, tomate, espinacas, col, zanahoria, etc.) (pág. 32) (3).
*Croquetas* de cereales (arroz, avena, mijo, sarraceno, cebada etc.) (pág. 49) ó patatas cocidas en ensalada, servidas con picadillo de perejil y huevo duro.
Fruta.

*Tapioca* ó pastas (fideos, macarrones) al **Caldo de cereales Vigor** (Catálogo pág. 7) con yema de huevo.
*Tomate* al queso (pág. 43).
*Confitura* de ciruelas ó de manzanas (pág. 54).

*Sopa* aromática, (menta, tomillo, hinojo, orégano). (Catálogo pág. 6).
*Cocido* de judías verdes, calabacín, patata y cebolla aliñado con perejil, jugo de limón y aceite.
*Flan* (pág. 61) = *pastelillos* de arroz ó frutas (página 60).

*Ensalada*, tomate y cebolla.
*Sopa* de harina tostada (pág. 29) = *copos* de avena al **Caldo de cereales Vigor** (Catálogo pág. 7).
*Acelgas* con pasas y piñones (pág. 40).
*Albóndigas* con salsa trufada ó italiana (pág. 27).

*Arroz* tostado (pág. 35).
*Jardinera* de legumbres tiernas (zanahoria, nabos, patatas, judías verdes, guisantes tiernos, etc.).
*Buñuelos* de higo (pág. 56).

*Cebada* mondada = *fideos* con leche (pág. 28 y 32).
*Espárragos* = *espinacas*, cocidos al vapor (pág. 22).
*Tortilla* souflée (pág. 57).

*Ensalada*.
*Patatas* con salsa blanca (pág. 26).
*Chuletas* de ble vert ó de mijo (pág. 49).
**Malte Vigor**.

*Gachas* = *potage* de avena (pág. 28).
*Zanahorias* al horno (pág. 43).
Nueces y fruta.

*Sopa* de acederas ó berros (págs. 30 y 32).
*Flan* de maíz (pág. 57) = *torta* de arroz (pág. 59) = *pudding* de almendras (pág. 51).

*Arroz* con espinacas (pág. 34).
*Buñuelos* de harina (pág. 55).
*Fruta* fresca = en compota.

*Fideos* al tomate (pág. 32).
*Judías* verdes rehogadas (pág. 43).
*Melocotones* en salsa (pág. 54).

*Puré* de trigo verde (págs. 28 y 32).
*Ensalada*.
*Huevos* á la nieve (pág. 61).
Cerezas.

*Sopa* de brócoli (pág. 31).
*Brócoli* á la italiana (pág. 27).
*Buñuelos* de arroz (pág. 55).

*Puré* de castañas (pág. 32).
*Sofrito* de espinacas (pág. 39) = *acelgas* con patatas (página 41) = *berengenas* á la protosa (pág. 44).
*Crema* frita (pág. 60).
**Malte Vigor**.

*Sopa* de maíz con verdura (pág. 29).
*Berengenas* al tomate (pág. 44).
*Buñuelos* de patata (pág. 55).
Pera.

*Sopa* de coles y patatas (pág. 30).
*Judías* verdes saltadas, con ajo y perejil.
*Tajadas* de arroz (pág. 49) con salsa de fruta (página 27).

*Sopa* de lechuga = de escarola (pág. 30).
*Lechuga* al gratín (pág. 41).
*Crema* de fresas (pág. 61).

*Farro* (pág. 58).
*Calabacín* y tomate á la parrilla (pág. 45) = *cardos* en salsa (pág. 41).
*Buñuelos* de manzana (pág. 56).

*Espárragos* con salsa de limón (pág. 27).
*Sopa Mónaco* (pág. 29).
Avellanas y frutas.

*Puré* de bananas (pág. 28).
*Tirabeques* ó guisantes verdes con salsa de limón (página 27).
*Compota* de albaricoques (pág. 54).

*Puré* de puerro con tostones de pan (pág. 32).
*Canelone* con salsa blanca (pág. 55).
Mandarinas.

*Sopa* de cebolla con leche (pág. 29).
Hervido de acelgas y acederas con salsa de tomate (página 41).
*Huevo* poché (pág. 56) = con rodajas de boniato frito.
*Compota* (pág. 54).

---

(1) Pueden arreglarse, además, con una salsa de harina sofrita con ajo, perejil y aceite ó una salsa de harina tostada, setas, laurel, pimiento, moscada y menta.
(2) La sémola de avena si no se tuesta, es mejor reblandecerla en agua doce ó catorce horas. Después se rehoga un par de horas y puede añadírsele al final de la cocción: ciruelas, pasas, etc.
(3) Los purés pasados de verduras pueden sazonarse con manteca ó con una salsa cocida de zumo de limón, cebolla, sal, yema de huevo, hoja de laurel, harina y nuez moscada.

*Ensalada María* (pág. 15).
*Cacao* á la banana (pág. 28).

*Arroz* al **Caldo de cereales Vigor** (Cat. pág. 7).
Hervido de guisantes tiernos y zanahorias.
*Tortilla* de alcachofas (pág. 57).
Fruta.

*Macarrones* á la italiana (pág. 36).
*Coles* con salsa de tomate (pág. 37) = *puerros* con mayonesa (pág. 41).
*Tortilla* de pan (pág. 57).
Uvas.

*Puré* de cebollas con manteca (pág. 32).
*Centeno* tostado y confitura de ciruelas (página 54) (laxante).
Manzanas.

*Macedonia* de legumbres verdes (coliflor, coles de Bruselas, guisantes verdes, espárragos, etc.) á la crema (página 60).
*Maiz* tostado=cebada=hervidos con leche y azúcar (página 20).

*Cebollas* rehogadas á la salsa blanca (pág. 44).
*Arroz* con ciruelas (pág. 36).

*Acederas* = *espinacas* = á la manteca (págs. 22 y 39).
*Macarrones* al gratín (pág. 36).
*Mermelada* de grosellas (pág. 54).

*Puré* de guisantes = de lentejas Heudebert = con tostones de pan (pág. 32).
*Calabacines* rellenos (pág. 45).
Dátiles y nueces.

*Sopa* de sagou = de patatas = de cebada perlada (página 28).
*Ensalada* de lechuga, apio, cebolla y tomate.
*Agua* de cebada con bizcochos (pág. 61).

*Sopa* julienne ó de hierbas al **Caldo de cereales Vigor** (Catálogo pág. 7).
*Croquetas* de mijo con salsa de frutas = *chuletas* de lenteja = con salsa de tomate (pág. 49).
Naranja.

*Ensalada* de lechuga al limón.
*Granola* = granose = toasted flakes (Catálogo página 23) á la leche azucarada ó á la crema (págs. 60 y 61).
**Malte Vigor** (Catálogo pág. 13).

*Sopa* de ajo ó de apio.
*Coliflor* al gratín (pág. 38).
*Raimost* (Catálogo pág. 34) con bizcochos de frutas (Catálogo pág. 22) ó con *regimettes* (Catálogo pág. 20).

*Tostada* de pan al aceite y sal y al ajo crudo fregado.
Membrillo (pág. 54).
**Caldo de cereales Vigor** á la canela (Catálogo página 7).

*Rábanos* y aceitunas.
*Rebanada* de pan aliñada con sal y aceite y jugo de tomate crudo = cebolla, patata y guisantes tiernos.
*Compota* de albaricoques (pág. 54).
**Malte Vigor** (Catálogo pág. 13).

*Macarrones* con salsa de tomate y estragón (pág. 26).
*Alcachofas* á la parrilla (pág. 40).
Uvas pasas y mandarinas.

*Copos* de avena en potage sazonados con miel página 28).
*Zanahorias* con salsa verde (pág. 43).
Peras.

*Potage* «Hermitage» (Catálogo pág. 21).
*Croquetas* de protosa (pág. 50)
Fruta jugosa de la estación.

## COMIDAS DE CONVITE

*Cocido* á la madrileña (pág. 31) = *arroz* al horno (página 34).
*Ensalada*.
*Zanahorias*=*nabos* con espinacas, y salsa de nuttocrema (pág. 26).
*Setas* con corona (pág. 45) = *empanada* de setas (página 60).
*Pastel* de castañas = calabaza (págs. 52, 53 y 60).
Mandarinas.

*Ensalada* conventual (pág. 15).
*Asado* de protosa = de nuttosa (pág. 50) con tomates rellenos (pág. 43).
*Macarrones* á la milanesa (pág. 37).
*Huevos* á la crema (pág. 56).
*Leche* merengada (pág. 61).
Naranjas, peras. manzanas.

*Ensalada* encanto de los ojos (pág. 16).
*Panaché* vegetariano (pág. 58).
*Alcachofas* á la Virreyna (pág. 40).
*Timbala* = *pan* de macarrones (pág. 37).
*Pain grillé* á la nutto-crema (Catálogo pág. 32).
*Flan* (pág. 61).

*Coles* de Bruselas, zanahorias y guisantes tiernos con salsa polaca, salsa ácida ó de rábanos (1) (pág. 48).
*Asado* de lentejas con picatostes = *albóndigas* de manzanas y de boniatos (pág. 55) con castañas.

*Pastel* de arroz=de *macarrones* con leche ó de melocotones (pág. 60) = *arroz* con frutas (pág. 36).
*Panecillos* de almendra (panallets), barquillos, (neulas).
Naranjas.

*Puré* de verduras (pág. 32) = *setas* sobre triángulos de pan frito en manteca (pág. 44).
*Judías* verdes rehogadas (pág. 43).
*Huevo* revuelto con hierbas finas (pág. 56).
*Albóndigas* de harina con compota de almíbar (página 54).

*Puré* de lentejas (pág. 32).
*Macedonia* = *ensalada* de frutas con barquillos (página 15).
*Souflée* de espinacas (pág. 59) *espinacas* en dulce (página 40).
*Leche* cuajada = *requesón* con azúcar y pan rallado (pág. 61).
**Malte Vigor.**

*Gazpacho* de frambuesas = de grosellas (pág. 16) con pan tostado = *sopa* de albóndigas (pág. 31).
*Patata* á la nata agria y huevo duro cortado.
*Ensalada* de achicoria.
*Pastel* de cebada perlada (pág. 60) con salsa de fruta (página 27).
*Mató* de monja (pág. 61).
**Malte Vigor.**

---

(1) La *salsa polaca* se confecciona con una cucharada de agua y sal, apio, perejil, rábano rallado, cebolla dorada en manteca y clavo; la *salsa ácida* tiene por ingredientes la seta dorada en manteca, patata rallada, pepino ácido, zumo de limón, alcaparras y al final de la cocción pasas de Corinto; y la *salsa de rábanos* se compone de rábano rallado, sal, agua y harina dorada en manteca.



*Arroz* estratificado (pág. 35).
*Judías* secas con albóndigas (pág. 48).
*Coles* á la Josefina (pág. 38).
*Tomate* con puré de manzanas (pág. 43).
*Torta* de huevos (pág. 59).
*Fruytarian* cakes (confituras variadas de nueces y frutas) (pág. 31).
**Malte Vigor.**

*Polenta* con setas y champiñones (pág. 29) y salsa de soja (pág. 34).
*Col=coliflor* (pág. 22) con arroz con albóndigas de nuttolene (pág. 50).
*Pastel* de trufas (pág. 60).
*Ensalada.*
*Biftech* vegetal (pág. 16).
*Bizcochos* á la crema (pág. 59).
Mandarinas.

*Fideos* cocidos con leche (pág. 32), servidos con salsa bechamel (pág. 46).
*Berengenas* guisadas con patatas (pág. 44).
*Empanada* de arroz (pág. 60) guarnecida de pepinos = *tomate* al gratín (pág. 43) guarnecido de garbanzos ó arvejas.
*Peras* á lo sublime (pág. 54).
*Crema* de vainilla (págs. 60 y 61).

Melón.
*Sopa* de arroz con albóndigas (pág. 31).
*Apio* á las setas (pág. 45).
*Timbalas* montañesas (pág. 58).
*Crema* al chocolate (pág. 60) y bizcochos de frutas. (Catálogo pág. 22).
**Malte Vigor** (Catálogo pág. 13).

*Sopa* Julienne al **Caldo de cereales Vigor** (página 30 y Catálogo pág. 7).
*Pasta* de espinacas (pág. 47).
*Croquetas* de garbanzos (pág. 50) — *lentejas* con salsa al limón (pág. 27).
*Alcachofas* á la nuttolene — *protosa* con tomates (pág. 9) = *asados* (pág. 50) = *setas* á la parrilla (pág. 45).
*Pastel* veneciano (pág. 60).
*Raimost* (Catálogo pág. 34).
**Malte Vigor** (pág. 49).

*Macarrones* con calabacines (pág. 36).
*Croquetas* de patata con salsa trufada (pág. 27).
*Escarolas* al molde (pág. 41) — *empanada* de acelgas con huevo (pág. 60).
*Crema* frita (pág. 60).
*Mazapán* (pág. 61).
Palo santo.

*Ensalada* de hojas de trigo verde.
**Caldo de cereales Vigor** con tostones de pan. (Catálogo pág. 7)
*Col* rellena con castañas (pág. 38).
*Tortilla* compuesta — al romesco (pág. 57).
*Pescado* vegetariano (pág. 58) — *boniatos* ó castañas en concha (pág. 52).
Piña americana.
*Turrón.*
*Biscuit glacé* (pág. 61).
**Malte Vigor** (Catálogo pág. 13).

*Arroz* trufado (pág. 35) = *macarrones* con setas (página 36).
*Tortilla* — *huevos* revueltos — con habas tiernas y puntas de espárrago (pág. 57).
*Coles* á la flamenca (pág. 38) — *rollos* de espinacas (página 39).
*Patatas* peruanas (pág. 47) — *Pastel* de zanahorias (página 60).
*Jalea* de albaricoques (pág. 54).
*Mantecado* (pág. 61) — *sorbete* de fresas (pág. 61).

*Puré* de trigo verde (pág. 32).
*Jardinera* de legumbres tiernas (págs. 48 y 49).
*Embutido* Parmentier (pág. 58) = *caneloni* trufado (página 55).
*Sopa* de almendras (pág. 29).
Queso, *compotas* (pág. 54) naranjas.

**Comidas y cenas arregladas según las estaciones.**—Aunque en una capital meridional como la nuestra, no guardan relación muchas veces los productos con la estación y todo el año, por ejemplo, ó gran parte de él se recolectan judías verdes y alcachofas: no obstante, lo ordinario, lo corriente, es que cada estación marque una fase de alimentación distinta con sus nuevos productos, que nos permiten variar el régimen. Más ameno sería éste en nuestro país si se multiplicasen como en el extranjero las variedades de hortalizas muchas de las cuales aquí suenan exóticas (bulbos de girasol, de hinojo, de perejil, etc., salsifís, ruibarbo, tetragono, soja, etc.). Los que tildan de monótono el vegetarismo cierran los ojos á la rica variedad de sus productos. Todo el año tenemos unas diez variedades de cereales sin sus derivados (pastas, copos ó sémolas, etc.) y otras tantas de legumbres secas. Hojéese el Catálogo de alimentos al final para convencerse de ello. Cada país tiene sus frutas especiales; las nuestras no son menos sabrosas. Cuando al principiar el verano nos dejan las peras y las manzanas de primavera, dominan las cerezas, las fresas, nísperos, albaricoques y todavía siguen las naranjas, bananas, hasta encontrarse nuevamente en pleno verano con las manzanas y peras junto con las ciruelas, melocotones, melón, sandía, moras, higos chumbos, grosellas, etc. y las uvas, que se conservan jugosas y frescas hasta el invierno que con las granadas nos da las naranjas y mandarinas que duran más de medio año.

Todo el año tenemos patatas, tomates, ajos, perejil, ensaladas, frutas de la estación, en compota ó jalea y secas pasas, dátiles, nueces, avellanas, almendras, piñones, etc.) coles, acelgas, nabos, cebollas, zanahorias, berros, rábanos y otras verduras desecadas.

Sin embargo, así como el invierno es rico en verduras especiales (bróculi, calabaza, coliflor, espinacas, alcachofas, coles de Bruselas, apio, hojas de trigo para ensaladas, etc.), la primavera lo es en legumbres tiernas (guisantes, habas) y en espárragos; el verano y el otoño abundan en tomates, calabacines, pimientos, judías verdes, y berengenas y calabaza y castañas al final de la estación. A esta regla nos hemos atenido al confeccionar la siguiente lista de comidas y cenas:

## MENÚS DE PRIMAVERA

### COMIDAS

*Espárragos* con salsa blanca (pág. 42).
*Panaché* vegetariano (pág. 58).
*Tortilla* de arroz (pág. 57).

*Tapioca* — *puré* de *topinambours* al **Caldo de cereales Vigor** (pág. 58).
*Habas tiernas* guisadas (pág. 48).
*Granola* (pág. 23) á la nutto-crema de almendras (página 32) con fresas.
*Puré* de patatas al gratín (pág. 58).
*Espárragos* de lúpulo (pág. 42) — *borrajas* ú ortigas tiernas con salsa mayonesa (pág. 26)
*Croquetas* de trigo verde — de mijo ó de sarraceno (fajol) (pág. 49) — *pudding* inglés (pág. 51).

*Sopa* primaveral (pág. 30).
*Patatas nuevas* con leche (pág. 46).
*Croquetas* de protosa (pág. 53).

Hojas de *ruibarbo* en potage (pág. 42) — *puerros* á la manteca (pág. 41).

*Guisantes* á la crema (pág. 48).
*Souflée* de naranja (pág. 59).

*Copos* de avena en puré (pág. 28).
*Huevos* á la jardinera (págs. 48 y 49).
*Manzanas rellenas* (pág. 54).
*Delicias de Argelia* (pág. 58) — *tostadas* de Santa Teresa (pág. 59).

CENAS

*Macarrones* al tomate (pág. 36).
*Zanahorias* al caramelo (pág. 43).

*Sopa* de tirabeques (guisantes capuchinos)
*Arroz* con frutas (pág. 36).

*Acelgas* con salsa de tomate (pág. 41).
*Cebada* con leche (pág. 20) y con jalea de frambuesas (pág. 54).

*Arroz* á la milanesa (pág. 34).
*Buñuelos* de espárragos (pág. 58) — *pudding* de espárragos (pág. 51).

*Sopa* de berros ó de perifollo (véanse *sopas de verduras* pág. 30).
*Croquetas* de bananas (pág. 50)—*crema* á la vainilla (páginas 60 y 61) y *bizcochos* de avena.

*Lechuga* con salsa blanca (pág. 41).
*Caneloni* al gratín (pág. 55).

## MENÚS DE VERANO Y OTOÑO

COMIDAS

*Sopa* julienne (pág. 30).
*Coles* á la flamenca (pág. 38).
*Huevos* revueltos con tomate (pág. 56).

*Fideos* á la Argentina (pág. 32).
*Asado* de pimiento, berengena y calabacín (pág. 43).
*Mantecada* (pág. 61).

*Arroz blanco* con rodajas de remolacha (pág. 34).
*Costillas* de acelga á la bechamel (pág. 41).
*Patatas* peruanas (pág. 47).

*Gazpacho* de albaricoques (pág. 16).
*Chuletas* de guisantes verdes con salsa de tomates (página 49).
*Ensalada* jalea (pág. 16).

*Judías* verdes y patatas al ali-oli (pág. 48).
*Setas* saltadas con calabaza (pág. 45).
*Crema* frita (pág. 60) = *huevos* de convite (pág. 56).

*Sopa Mery* (pág. 30) (de raices).
*Cohombros* ó pepinos guisados (pág. 45).
*Pastel* de sémola con salsa de fruta = *pastel* de trigo y uvas (pág. 60).

*Puré* de patatas al **Caldo de cereales Vigor** servido con tostones de pan frito (pág. 7).
*Cardos* al queso (pág. 41 = *foie-gras* vegetariano (página 58).
*Ensalada* de manzanas (pág. 16).

CENAS

*Puré* de zanahoria (pág. 30) con tostones de pan.
*Crema* á las bolitas verdes (pág. 58).
*Buñuelos* de coliflor (pág. 55).

*Hérculo* de avena (pág. 17) con mermelada de grosellas (pág. 54).
*Manzanas* á la portuguesa (pág. 54).

*Huevo* para enfermos (pág. 56).
*Sopa* de cerezas con bizcocho (pág. 57).

*Calabacines* rellenos (pág. 45).
*Macarrones* á la milanesa (pág. 37).

*Consommé* (pág. 58).
*Nioguis* al queso (pág. 58).

*Sopa* de cebolla (pág. 29).
*Albaricoques* en salsa (pág. 54).

*Yogourt* con compota de ciruelas ó de moras.

## MENÚS DE INVIERNO

COMIDAS

*Arroz* al horno con garbanzos (pág. 34).
*Coliflor* estofada (pág. 38).
*Huevo* frito = *crosnos* del Japón (pág. 42) con patatas souflées (pág. 45).

*Escudella* de **Caldo de cereales Vigor** (Catálogo, pág. 7).
*Escarola* al gratín (pág. 41) = *espinacas* en albóndigas (pág. 39).
*Tortilla* al romesco (pág. 37).

*Potage condesa* (pág. 57).
*Apio* á la crema (pág. 42) = *espárragos* de col (página 42).
*Pastel* de Saboya (pág. 60).

*Nouilles* ó cintas con manzanas (pág. 36).
*Asado* de judías (pág. 48) = *cardos* frito (pág. 41).
*Huevos* cocidos en salsa (pág. 56).

*Brócoli* con mayonesa (pág. 38).
*Guijas* en salsa (pág. 49) = *lentejas* guisadas con albóndigas (pág. 48).
*Souflée* de peras (pág. 59).

*Consommé* al Caldo «Vigor» (pág. 58).
*Entrecot maître d'hôtel* (pág. 59) con coles de Bruselas.
*Charlota* de manzanas (pág. 53).

CENAS

*Sopa* de col (pág. 30).
*Pudding* de avena con manzanas (pág. 50) = *pudding* de queso (pág. 51).

*Polenta* con dátiles (pág. 20 y 29).
*Puerros* con salsa bechamel (pág. 41) = *salsifís* saltados con setas (página 43).

*Macarrones* á la italiana (pág. 36).
*Pasta* de acederas (pág. 47) — *nabos* con leche (página 45).

*Potage* de calabaza y piñones (pág. 33).
*Castañas* en concha (pág. 52) — *boniatos* en concha (página 47).

*Sopa* de leche (pág. 29).
*Alcachofas* á la virreyna (pág. 40) — *cebollas* rellenas (pág. 44).

*Potage* de coles y patatas (pág. 33).
*Croquetas* de pan (pág. 50)=de arroz, sémola (pág. 49)

■ ■ ■

# REGÍMENES ESPECIALES

**Lactancia, destete**: Ante todo véase lo dicho sobre el particular en el Catálogo págs. 29 y 36 á propósito de las sales nutritivas, la leche vegetal del Dr. Lahmann y el **Caldo de cereales Vigor** como alimentos dietéticos coadyuvantes á la lactancia y profilácticos contra el raquitismo, diarrea infantil, etc. La ración del niño (pág. 9 y Catálogo págs. 29 y 36) es aproximadamente de 600 cc. de leche en el primer mes (repartidos en tetadas de 80 gramos cada tres horas durante el día y dos tetadas por la noche) excepto la primera semana, que tomará menos cantidad cada dos horas; 800 cc. en el segundo (tetadas de 100 gramos); 900 cc. á la octava semana (tetadas de 120 cc.); 1,000 gramos ó un litro á los tres meses, pesando el niño seis kilos (ración equivalente á 100 calorías por kilo de peso), en tetadas de 140 gramos, que serán de 150 gramos al sexto mes, y aumentando así progresivamente hasta la ingestión de 1,600 gramos de leche diarios á los doce meses. Durante los primeros meses conviene pesar á menudo al niño, no sólo para cerciorarse de que el aumento del peso es correlativo (de 28 á 30 gramos diarios durante los primeros meses), sino para averiguar, pesándolo antes y después de cada tetada, si ingiere en cada una de ellas la cantidad de leche conveniente. Para la lactancia artificial véase lo dicho en las págs. 29 y 36 del Catálogo en lo que se refiere á la esterilización de la leche animal y de su atenuación por otros líquidos durante los primeros meses.

A partir del *sexto ó séptimo mes*, pueden darse ya al niño algunas decocciones ligeras de farináceos ó harinas de cebada, arroz, pan tostado, avena, trigo, maíz, tapioca, patata, sagou, esencial y completa de Heudebert lacteada, malteada, etc.: una cucharada de las de café de harina por 250 gramos de agua ó **Caldo de cereales Vigor** y una vez al día, aumentando progresivamente hasta los 12 ó 18 meses en que tiene lugar el destete la proporción de los farináceos y disminuyendo entonces proporcionalmente también la cantidad de leche y añadiendo alguna yema de huevo á las sopas, que se acompañarán de alguna fruta cruda ó cocida ó verdura en puré (véase Catálogo pág. 36).

**Fiebres** (eruptiva, gástrica, tifóidea, reumática, remitente). Al iniciarse la fiebre se impone la substitución de la alimentación sólida (véase Catálogo pág. 40) por la *dieta de líquidos*. Existen varias de éstas: la *hídrica* ó de agua sola ó azucarada, la *láctea*, en que la leche se emplea sola, descremada ó fermentada (Kefir, yogourt), mezclada con un alcalino (agua de cal, Vichy, bicarbonato de sosa) ó terciada con agua una decocción de caldo de cereales, ó se sazona con sal ó azúcar, ó limón, vainilla, hinojo, anís, canela, etc., ó se disuelve en ella alguna yema de huevo. Las *bebidas de frutas, decocciones* de pan ó de cereales (cebada, arroz, avena) *horchatas, nutiocrema* (véanse páginas 29 y 61) el **Caldo de cereales Vigor** solo (á la dosis de 1 á 3 litros) ó alternado con tomas de leche ó de bebidas de frutas ó con el **Malte Vigor** constituyen excelentes dietas de líquidos. A veces el estómago no tolera ningún alimento y hay que recurrir á los *enemas ó lavativas* de los alimentos líquidos enumerados y aun á las *inyecciones subcutáneas ó intravenosas*, en casos extremos (hemorragias, vómitos incoercibles, caquexia febril ó crónica, etc.) de un líquido en la sangre, como el agua esterilizada y ocho gramos de sal por litro á la dosis de 500 á 1,000 cc. en 24 horas.

En las FIEBRES LARGAS, el agua sola en gran cantidad debilita por desmineralizar en exceso la sangre. No así el **Caldo de cereales Vigor** que. á la par que remineraliza, entona el pulso. También el malte. Por la noche hasta la madrugada á fin de dejar reposar á los enfermos, se les disminuye la ración líquida y convienen especialmente entonces los sorbos de limonadas ó de otras bebidas de frutas para refrescarles la boca.

En las FIEBRES REMITENTES y en las que se *prolongan* mucho, es cuando al descender la fiebre conviene mezclar á la alimentación líquida alguna yema de huevo, algún puré ó pasta y alguna verdura (lechuga, patata, acelga, cebolla, zanahoria, etc.) en puré ó una fruta en compota ó jalea si es necesario (banana, manzanas al rescoldo, etc.).

**Artritismo**: (Véase Catálogo pág. 37) (*oxalúricos, arterio-esclerosos, nefríticos, obesos, asmáticos, gotosos, cardíacos, diabéticos*, etc.). Los OXALÚRICOS deben evitar los alimentos productores de ácido oxálico (véase Catálogo página 38) y ciertos feculentos como las legumbres secas, por contener purinas de que carecen el arroz, patata, tapioca, lechuga, coliflor, queso tierno, etc.

La misma prohibición incumbe á los CISTÍTICOS (acatarrados de la vejiga) por acidificar aquellos alimentos la orina; no suele convenir á éstos, por el mismo motivo, el cacao, café, alcohol, etc. Darán la preferencia en sus menús á los alimentos *adjuntos subnutrientes* (véase pág. 62) que alcalinizan la sangre, igualmente que los SIFILÍTICOS Y AFECTOS DE LA PIEL.

Análogas precauciones tomarán los HEMORROIDARIOS, que evitarán las especies flatulentas, los astringentes y los picantes, igualmente que los constipados ó estreñidos (véase Catálogo págs. 39 y 40).

Los ARTERIO-ESCLEROSOS (véase Catálogo pág. 37), OBESOS (Catálogo pág. 39), PLETÓRICOS, etc., escogerán un régimen parecido: cenas frías de ensaladas ó frutas, comidas en que abunden los adjuntos subnutrientes, substituyendo el pan por la patata; los enfermos del CORAZÓN tendrán presente el régimen de los DISPÉPTICOS y de los OBESOS (véase Catálogo pág. 38), ARTERIO-ESCLEROSOS, NEFRÍTICOS, ASMÁTICOS, (Catálogo pág. 37), pues todo lo que sobrecarga el estómago ó el intestino de toxinas y flatulencias, el cuerpo de grasa y comunica á la sangre una tensión excesiva (carne, alcohol, café), es un lastre para el corazón, lo mismo que el abuso de la dieta láctea (por introducir demasiado líquido en la sangre) y enervar á veces; y evitarán la *sal* como los NEFRÍTICOS (albuminúricos) (véase Catálogo pág. 37), CANCEROSOS y CAQUÉCTICOS. Utilicemos para estos enfermos los recursos contenidos en la dieta de *líquidos* y en el régimen *crudo* (véase pág. 14) de frutas y ensaladas sin desdeñar los huevos, bizcochos sin sal, jaleas, nutto-cremas, carnes vegetales, etc., como confortantes.

Los TUBERCULOSOS (véase Catálogo pág. 39) han de temer al régimen excitante de la carne, alcohol, café, por ser congestivo y hemorrágico y causa de diarreas pútridas que sólo con un régimen de frutas y verduras se corrigen (véase Catálogo pág. 39); tampoco convienen estos excitantes al sistema desequilibrado de los NEURASTÉNICOS, que deben evitar como aquéllos la fatiga, así física como intelectual y deben acudir igualmente á un régimen reparador rico en hierro y en fosfatos (véase Catálogo pág. 39).

Los DIABÉTICOS (véase Catálogo pág. 37) deberán hacer uso de un régimen restringido, no solamente para impedir la segregación de azúcar urinario (limitación de azúcares, de feculentos, etc.), sino para evitar la acumulación de acetonas en la sangre, la intoxicación úrica de la sangre (supresión de carnes y en general no abusar de las albúminas). Se abstendrán, además, ó usarán con moderación las verduras ricas en ácido oxálico (véase oxalúricos) escogiendo las más nutritivas; no han de temer la fécula de la patata, topinambours, crosnos del Japón, ni tampoco el azúcar de las manzanas ni de las frutas rojas, en su mayor parte levulosa, fácilmente combustionable en la sangre. Evitarán asimismo las jaleas, la miel, las uvas demasiado dulces, etc.



*Ejemplo de un régimen* (DIABÉTICOS) *rico en albúmina y grasas y pobre en féculas y azúcares.*—DESAYUNO: Puré de verdura al Caldo de cereales Vigor con tostones de pan de gluten — Huevo frito con patatas fritas — Ensalada — Harina de gluten al cacao ó chocolate de gluten — Fruta. — COMIDA: Macarrones de gluten á la italiana — Chuletas de seta con judías verdes saltadas — Ensalada de tomate — Souflée de alcachofas con bechamel (hecho con harina de gluten tostada y harina de almendras, avellanas, etc, (1) y endulzado con levulosa, sacarina ó glicerina) — Pan ó bizcochos de gluten ó de almendra — Queso — Manzana. — CENA: Ensalada verde — Patatas cocidas espachurradas con sal y leche caliente — Col rebozada, con salsa de nutto-crema — Protosa guisada con manteca de nueces — Fruta roja.

**Afecciones digestivas y otras** : *(dispepsias, úlceras: estomacal, intestinal; gastroectasia, gastroenteritis, cirrosis hepática, vómitos; en la vejez*, etc.). Cuando son AGUDAS (indigestión, embarazo gástrico) se combatirán con el régimen de líquidos solamente: agua, **Caldo de cereales Vigor**, bebidas de frutas. En la DISPEPSIA CRÓNICA si hay hiperclorhidria se evitarán los alimentos que producen ácidos como en los *oxalúricos* (véase pág. 69) y se vigilarán los feculentos: azúcares, grasas, suprimiendo el pan si es preciso. Un paseo antes y despues de la comida, prepara y coadyuva á una buena digestión. No obstante, hay casos excepcionales (DILATACIÓN DEL ESTÓMAGO por estrechez del píloro) en que se recomienda al dispéptico para facilitar la deplección de la víscera, la posición horizontal con el abdómen y las piernas más elevadas que el tronco. Pero en este caso como en muchos ENTEROCOLÍTICOS, fracasan á menudo los regímenes mejor ordenados. Los infusos amargos, los condimentos estimulantes, usados con discreción, corrigen ciertas atonías digestivas (véase Catálogo pág. 38).Cuando las frutas no son toleradas crudas, se darán cocidas, en compota, jalea, pudding, etc. Suprimiendo el pan y reduciendo la cena á un simple desayuno, se curarían la mayoría de las dispepsias con el vegetarismo (véase Catálogo pág. 38).

En la ÚLCERA DEL ESTÓMAGO hay que evitar aquello que excite la contracción dolorosa ó la hemorragia de la pared ulcerada (alimentos sólidos). La leche, intolerable á veces por el estreñimiento, la desgana y la saburra que produce, no realiza siempre en estos casos la alimentación líquida ideal por los cuajarones sólidos que origina. Esto debe tenerse muy presente en las ÚLCERAS HEMORRÁGICAS de la TIFOIDEA. Puede darse descremada (babeurre) ó mejor el **Caldo de cereales Vigor**, los zumos de frutas (véase pág. 69) y después los purés ligeros de cereales tostados ú de verduras ligeras, de patatas, etc.

Cuando la desdentada VEJEZ de arterias quebradizas asoma, hay que recurrir al régimen de los ARTERIO-ESCLEROSOS (v. Cat. pág. 37) y á los alimentos de fácil masticación (purés, pastas) cenas ligeras ó también á alimentos que nutren en poco volumen (bizcochos, jaleas, harinas lacteadas, etc.) á alimentos malteados, etc., evitando con un régimen adecuado el estreñimiento que produce la atonía intestinal, la parálisis, ó un régimen demasiado concentrado que deja escasos residuos, así como las diarreas, consecutivas á menudo á excesos de régimen.

En el REUMATISMO VISCERAL que se traduce en vómitos y dolores de vientre, evitaremos las bebidas frías, así como en la DISENTERIA CRÓNICA y ciertos estados DIARREICOS que provoca fácilmente en el ENTEROCOLÍTICO un resfriado en el vientre. En cambio ciertos CALORES ESTIVALES, se corrigen con un baño de asiento frío. Suspenderemos en la GASTRO-ENTERITIS la alimentación sólida é instituiremos empezando por la dieta hídrica ó de **Caldo de cereales Vigor** el régimen indicado en la página 40 del Catálogo (diarrea) ó en las fiebres (pág 69). Tradicional es en la GASTRO-ENTERITIS COLÉRICA que agravan los caldos animales la decocción de arroz, como lo es en la DIARREA ORDINARIA el agua de pan tostado ó de limonada y clara de huevo batida con un azucarillo. La supresión de la leche se impone en muchos casos y la de aquellos alimentos que dejan más residuos en el intestino, como ciertas frutas y verduras, pan integral, etc. En cambio, convendrán á menudo, pasado el período de agudez, las yemas de huevo, los huevos claros, las sopas tostadas, con queso rallado, las jaleas de membrillo ó de frutas rojas (grosella, mirtilas, fresas, etc.), los purés de arrow-root, sagou, banana, trigo, arroz, cacao á la avena, harina lacteada, cremas cocidas, patatas con manteca fresca.

En los VÓMITOS INCOERCIBLES, APENDICITIS, PERITONITIS, HEMORRAGIAS, están indicadas, junto con el reposo, las bebidas frías ó heladas, á pequeños sorbos para evitar el vómito (véase *régimen de la fiebre* pág. 69) adicionadas de un poco de Malte ó cacao, cuando como en la ENDOCARDITIS AGUDA conviene realzar el corazón. A veces los vómitos exigen la alimentación rectal.

Así como en los TUBERCULOSOS el ajo tiene acción favorable (suero vegetal de Cugulliere), en los CIRRÓSICOS ó atrofiados del hígado, la cura de cebolla (veinte cebollas al día), da, combinada con un régimen ligero de *adjuntos* ó *subnutrientes* (raíces, tubérculos, verduras, frutas) buenos resultados. Por no convenir la grasa á los hepáticos suele dárseles la leche descremada (véase Catálogo pág. 38). Algunos atribuyen la acción de la cebolla al nitrato de potasa que contiene, bueno para la hidropesía.

**Afecciones del pecho, constitucionales y nerviosas** : En los BRONQUÍTICOS, PNEUMÓNICOS se evitarán las bebidas frías que provocan la tos y por el mismo motivo saladas ó azucaradas en demasía y las especies irritantes; en los niños ESCROFULOSOS y RAQUÍTICOS, en los ANÉMICOS, se combatirán las indigestiones y auto-intoxicaciones intestinales que junto con el aire impuro, las habitaciones húmedas y sin sol, la alimentación insuficiente, producen estos trastornos. Téngase presente que un régimen de harinas de legumbres secas y huevos, excesivamente azoado no sería para un niño tan nutritivo ni tan sano como un régimen de harina integral de cereales, frutas y verduras, que contiene muchas más sales nutritivas á base de hierro, fósforo, cal, etc., que evitan el raquitismo. Conviene vigilar también el abuso del azúcar por las fermentaciones que produce.

**Convalescencia, alumbramiento, operados** : Al instituir un régimen sólido en estos casos, debe fijarse antes el médico en las vías gástricas, en si hay EXTREÑIMIENTO ó DIARREA, lengua saburral, vómitos ó náuseas, etc. y escoger entonces los alimentos apropiados, pues una alimentación mal elegida ó prematura, á menudo es causa de recaídas por producir trastornos digestivos (reinfecciones, auto-intoxicaciones). Buena es la leche cuando es tolerada, pero cuando produce estreñimiento ó diarrea y ensucia la lengua, hay que dejarla en absoluto; algunas veces el yogourt ó el kefir la substituyen con ventaja. A la dieta de líquidos seguirá la de semilíquidos, purés ligeros, tapiocas, verduras, croquetas, salsas mayonesa, bechamel, etc., nutto-cremas, jaleas, cremas, compotas, bizcochos, manzanas cocidas, etc., y poco á poco, si hay necesidad de reparar grandes pérdidas, se hará uso por breve tiempo, de una sobrealimentación prudencial (véase pág. 39) solo en caso de que el apetito predisponga á ella y las vías digestivas la consientan. Los huevos (claros, en sopa, al caldo) que en cantidad moderada pueden resultar útiles, son funestos en caso de intolerancia y siempre son tóxicos cuando se abusa de ellos. Cuando hay INAPETEN-

---

(1) Con esta harina mezclada con ó ciertas féculas toleradas á los diabéticos (patata, manzana, crosnos del Japón, etc.) pueden hacerse puddings de patata, de almendra, de nueces, de queso, de frutas, verdura, etc., souflées, buñuelos, etc.



CIA, el médico ha de variar ingeniosamente los alimentos, en cuyo plan pueden ayudarle las listas de desayunos, comidas y cenas que preceden á este capítulo. Evitará los alimentos indigestos ó pesados: judías secas, setas, coles fibrosas, frutas verdes ó muy ácidas, y á fin de no recargar el estómago procurará que las refacciones sean frecuentes (cada cuatro horas) y ligeras, y alguna de líquidos (véase pág. 69, *dieta de líquidos*).

**Nodrizas, embarazadas** : Ténganse presentes las indicaciones del párrafo anterior respecto las vías digestivas y en lo que se refiere á la sobrealimentación (véase Catálogo pág. 39). El café será substituído de preferencia por el **Malte Vigor** y el caldo de carne por el **Caldo de cereales Vigor** sobre todo en las embarazadas cuando hay ALBUMINURIA. La leche también puede prestar buenos servicios. Todos los alimentos que pueden hacer tóxica la leche mamaria (carne, alcohol), deben suprimirse, ó aquellos que pueden alterarla si se toman en cantidad regular (espárragos, judías secas, setas, cebollas, puerros, acederas, berros, ajos, etc.

▪ ▪ ▪

# LOS ALIMENTOS Y LA QUÍMICA VITAL

Si el coeficiente urinario revela un gran desgaste de ázoe (AZOTURIA) ó de azufre y sulfatos, entonces convendrá una alimentación azoada ó albuminosa (véase pág. 8 y Catálogo pág. 37 *diabéticos* y *tuberculosis* pág. 39) si la pérdida es en fosfatos (FOSFATURIA) entonces hay que acudir á los cereales, verduras y frutas (véanse págs. 7 y 8 y Catálogo págs. 4 y 39) y lo mismo en la anemia por poseer (véanse págs. 7 y 8) estos alimentos el HIERRO HEMATÓGENO en mayor cantidad que los otros, y algunos de ellos (coliflor, espárrago, trigo) contienen además el MANGANESO igualmente tónico, la cal está en las raíces alimenticias, verduras y legumbres verdes y con una gran dosis de CAL y SOSA la alcachofa nos proporciona también MAGNESIA.

El YODO se encuentra en los mismos alimentos: judías verdes y ananas 0, mg 32; fresas, setas y arroz 0, mg 17; col blanca y ajos 0, mg 21 y los puerros, cebolla, zanahoria 0, mg 13. La cebolla, además, es un buen estimulante de la piel, de la función respiratoria y de la orina por su nitrato de sosa; tal vez por esto y por serlo de la digestión, facilita en ensalada la digestión de las legumbres secas — como he observado personalmente —. Los alimentos que contienen el yodo nos proporcionan el BROMO; en la col, nabos, algunos cereales y la sal de cocina existe el ARSÉNICO.

Al CRÉMOR TÁRTARO y al TANINO, junto con otras sales, debe la uva su acción estimulante sobre el hígado, que poseen también el ruibarbo y los berros. Por su ÁCIDO CÍTRICO, el limón es un gran desinfectante (véase pág. 25) del tubo intestinal y lo mismo diremos de las demás frutas tiernas cuyos ácidos alcalinizan la sangre al transformarse en *sales* (malatos, citratos, etc.). Estos ÁCIDOS-SALES disuelven las concreciones úricas de la gota como los SALICILATOS de la fresa y demás sales de SOSA y de POTASA en que abundan las frutas, sobre todo las manzanas, patatas, verduras, judías verdes, etc., compuestos todos ellos que activan las combustiones intraorgánicas (retardos en los enfermos de la nutrición) y oxidan ó queman las escorias vitales de la sangre, neutralizando así los ácidos del artrítico (oxálico, úrico, carbónico) pue ayudan á neutralizar las tisanas y bebidas alcalinas.

He aquí la *química vital*, la gran profiláctica que nos enseña como todo lo que facilita la *combustión* de los alimentos en la sangre facilita su utilización y nos limpia de los *residuos tóxicos* que dejan; por esto son complementos de la alimentación en el vegetarismo: el *sol* y la *luz*, el *aire puro* y la *gimnasia respiratoria* (véase Catálogo página 39, obesidad), el agua *intra et extra*, el *ejercicio* y el *masage*; todo, en una palabra, lo que activa la circulación y las secreciones, y por lo tanto las funciones de la piel que depuran la sangre. Así obra la *gimnasia sueca:* con ella el musculo al contraerse, metódicamente, se hincha de sangre debajo la piel y aumenta la calorificación y las funciones de ésta, disminuyendo el trabajo del corazón, siendo á la vez que una defensa contra el frío un preservativo de las congestiones internas que aquél produce al anemiar la piel; congestiones que amenazan á los que olvidan que las anginas, bronquitis y las pulmonías, no se fraguan en el aire, sino en la cloaca intestinal que emponzoña la sangre y la sobrecarga de escorias febriles é irritantes. Evitan este peligro los que observan las *primaveras de la sangre* (primavera y otoño) con un régimen ligero y temen más la *plétora* y la *irritación* que la debilidad; que saben (sólo al cabo de algunos años de práctica se sabe) que el vegetarismo no es un régimen flojo que exije comer más, sino un sistema que habitúa á los entrenados á comer mucho menos; aquellos que comen en los días sanos y activos y ayunan ó se pasan con una simple refacción de fruta ó ensalada, en los días tristes, enfermizos ó pesados; aquellos días en que al revés de otros en que una dosis incidental de albúmina (queso, huevo, etc.) puede ser conveniente cierta sequedad en la boca, fatiga estomacal ó pesadez del cuerpo, avisa por ejemplo, que la sangre está saturada de toxinas azoadas y próxima á una de estas *crisis de la naturaleza* (ataques de asma, gota, catarros, congestiones, dispepsias, fiebres, etc.) que aunque con dolor y á veces fatalmente, tienden sin embargo á restablecer el equilibrio, eliminando por las secreciones ó quemando con una fiebre aguda aquellas toxinas (1).

*Afortunadamente no está lejano el día en que conjuntamente á la terapéutica se estudiará en las* AULAS DE MEDICINA *teórica y prácticamente la* ALIMENTACIÓN RACIONAL VEGETARIANA; entonces los pobres enfermos no pedirán en vano al médico, que muchas veces, tan ignorante como ellos, no sabe qué aconsejarles, qué es lo que han de comer, asunto vital para el que sufre y que ha de abandonar á menudo en manos de una vulgar cocinera. Día feliz aquél y más feliz aún aquél otro más distante todavía en que rectificado el instinto, hoy pervertido, cada cual será el mejor médico de sí mismo teniendo una clara noción de sus funciones, sólidamente disciplinadas. Tal ha de ser el porvenir del vegetarismo en una Era de voluntad superior y de vida consciente,

(1) A mí, que tomo diariamente un baño de aire y de agua á la temperatura del ambiente (al aire libre), después de un breve ejercicio de gimnasia sueca, me ha sucedido ver desaparecer—gracias á las precauciones del régimen—los accidentes críticos, periódicos, estacionales del artritismo (angina, reuma, fiebre, etc.) y al revés de antes, veo ahora cicatrizar siempre de primera intención mis heridas traumáticas. Comprendo perfectamente como los heridos japoneses, vegetarianos completos, pues asociaban al régimen la limpieza de la piel, ofrecieran mucha menos mortalidad que los heridos rusos, y comprendo también, á juzgar por la finura de mi olfato, que á las razas vegetarianas sientan desagradablemente el aliento fuerte y las secreciones fétidas de los carnívoros.

▫ ▪ ▫



# LA ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA

**Desde que se sabe que** las enfermedades crónicas **son *trastornos de la nutrición,* que se ha** concedido **á la** alimentación el rango más elevado **dentro la terapéutica moderna. La *alimentación viciosa*** es la causa de la mayoría de trastornos, que sólo reglamentándola y adaptándola á nuestra naturaleza y necesidades pueden corregirse. La generación actual, á consecuencia de los abusos en el régimen paterno y los hábitos contraídos, es más sensible que la anterior á los efectos de la carne, y más todavía lo será la venidera, sobresaturada del vicio artrítico, si no se sanea antes con un régimen puro.

En todos estos casos, la *piedra filosofal de la salud* está en la alimentación que sólo *dentro el vegetarismo puede ser sana, racional y dietética.* Pues como ha dicho Gautier: «el régimen vegetariano es práctico y racional y debe ser aceptado y empleado por aquellos que persiguen el ideal de la formación y educación de razas dulces, inteligentes, artísticas y al propio tiempo prolíficas, vigorosas y activas» (1). Otra autoridad no menos notable, el doctor Pascault añade: «La razón, las experiencias fisiológicas y la práctica prueban que nuestras necesidades pueden en todas las circunstancias ser satisfechas por los *almidones, azúcares, grasas, albúminas* y *sales minerales* contenidas en los productos *vegetales,* la *leche* y los *huevos.* Cualesquiera que sean las condiciones de existencia en que somos colocados, estos alimentos son aquellos que se adaptan mejor al funcionamiento de la máquina humana, aquellos que entretienen la vida con el máximum de ventajas y el mínimum de inconvenientes; á todas las edades, en todas las profesiones y casi puede decirse en todos los países, estos alimentos son los esenciales. Ellos hicieron otro tiempo, nuestra raza; ellos le infundirán hoy una sangre nueva, si dejando á un lado prejuicios y lo que se cree ser el progreso, con sereno valor se vuelve á la alimentación de nuestros padres» (2).

Después de los trabajos de Gautier, Robin, Bouchard, Huchard, Metchnikoff, etc. es ya indiscutible el *peligro* que ofrece la *alimentación cárnea* y el uso de los *estimulantes tóxicos* que lleva aparejados, causa primordial del *artritismo* y de las afecciones múltiples que de él derivan, tales como *estreñimiento, neuralgias, dispepsia, enteritis, apendicitis, neurastenia, hipocondria, obesidad, diabetes, cálculos, reumatismo, gota, hemorroides, afecciones del hígado, del corazón, de los riñones, de la piel* y tantas otras todavía. La *arterio-esclerosis,* la *apoplegía,* los *cálculos,* el *cáncer* y la *tuberculosis* no pueden tampoco ser exceptuadas.

Los resultados terapéuticos obtenidos por Huchard en el tratamiento de las *afecciones del corazón y los vasos* han demostrado el origen y la naturaleza *tóxico-alimenticia* de la *disnea* y otros síntomas importantes; los resultados obtenidos todavía por Robin, Linossier, etcétera, en el tratamiento de las enfermedades del *estómago, gota, obesidad, diabetes,* etc., demuestran que el régimen vegetariano háse elevado ya hoy al supremo rango de la *terapéutica alimenticia* y lo que es mejor de la *profilaxis* que evita las enfermedades, pues siempre *vale más prevenir que curar.*

*Un régimen exento de toxinas,* que no impurifica la sangre como los productos de la descomposición cárnea, que *no excita,* que *no intoxica* y por lo tanto que nutre sin agotar; el mejor para la *infancia* y la *vejez,* el régimen vegetariano en una palabra, permite ser dosificado y subdividido en regímenes especiales, según las circunstancias y nadie mejor que el médico que conoce sus enfermos asesorado por la experiencia de los mismos que es la mejor consejera, para dictaminar en cada caso especial los productos más indicados. No es esta tarea tan fácil como á primera vista parece, ni el vegetarismo tan sencillo que cualquier profano pueda erigirse en maestro; una receta culinaria oportuna, tiene tanto ó más mérito é importancia que una receta farmacológica, pues la mayoría de veces resulta más útil y requiere un estudio más profundo.

Cualquier régimen debe ser perfectamente tolerado, de lo contrario, no se asimila ó deja resíduos de fermentación que malean la sangre; un ejercicio activo, una preparación adecuada, una masticación completa, ayudan á esto y aunque lo más natural sería emplear los alimentos en su estado primitivo, no obstante, la civilización atenuando nuestras energías, no nos per-

(1) *L'alimentation et les Regimes.*
(2) *Conseils teoriques et practiques sur l'alimentation.*

mite muchas veces ni entrar de súbito en el vegetarismo puro, por estar habituado el cuerpo al uso de los estimulantes tóxicos cuya brusca supresión produce desfallecimientos, ni tampoco emplear un régimen vegetal ordinario, que aunque el mejor, muchas veces cuando no es tolerado ó resulta insuficiente, hace cierto aquel refrán según el cual lo mejor es enemigo de lo bueno.

Las fábricas de alimentación fisiologica dedicadas á la producción de alimentos dietéticos adaptados al estómago y á las necesidades de la mayoría de nuestros sugetos sedentarios ó agotados por las fatigas de la alimentación, ha llenado por completo el vacío que se encontraba en el vegetarismo natural y ha hecho hoy del vegetarismo un régimen completo en manos de los médicos.

Para esto ha sido creado el *Centro Naturista Vigor* y á este propósito los representantes de la prensa (1) que asistieron al acto inaugural (8 abril 1911) prodigaron al mismo grandes elogios y á sus productos, así como los médicos que acudieron en representación del «Colegio de Médicos» y la «Real Academia de Medicina y Cirugía de Barcelona».

La confianza dispensada al *Centro Naturista Vigor* por los médicos y todas las personas que se preocupan de la alimentación racional ha sido tan grande, que desde el primer instante el éxito del mismo ha sido de los más lisongeros; esmerándose en llenar con toda escrupulosidad los regímenes dietéticos que los médicos más distinguidos formulan á sus enfermos, con resultados cada vez más notables.

Sólo faltaba la publicación de este catálogo, que médicos y enfermos, por no decir vegetarianos y no vegetarianos, nos pedían con insistencia, á fin de orientarse en la adquisición de nuestros productos, insubstituibles, y de muchos de los cuales el *Centro Naturista Vigor* tiene la venta exclusiva, productos los mejores y más característicos de las principales *fábricas de alimentación fisiológica,* que han tenido aquí gran aceptación por haber respondido á los resultados que de ellos esperaba nuestra clase médica, que á la vez recomienda con el mayor entusiasmo nuestros productos, el *Pan integral Vigor* (sin sal ni levadura) de conservación indefinida, el *Malte Vigor* y el *Caldo de Cereales Vigor,* verdaderos alimentos de régimen y de energía. El *Pan Vigor* reemplaza ventajosamente al pan blanco, causa de la degeneración de la raza por su carencia de fosfatos. El *Malte Vigor* es el mejor sustituto del café que nos intoxica con la cafeina El *Caldo de Cereales Vigor* es muy superior al caldo de carne que arruina nuestra salud por idénticos motivos, y ha sido adoptado ya por varios hospitales de Barcelona (2). Estos productos de elaboración excelente y de gran aceptación desde un principio, han venido á prestar un gran servicio entre nosotros, contribuyendo á resolver el vasto é interesante *problema de la alimentación higiénica* (3).

■ ■ ■

# CEREALES, FRUTOS OLEAGINOSOS Y LEGUMINOSAS

El vegetarismo admite la leche, los huevos, la miel y sus derivados, que deben usarse con moderacion ordinariamente y mientras resulten tolerados, aunque hace estribar, como es natural, la base de la alimentación energética en los cereales, frutos oleaginosos y leguminosos.

En los cereales (trigo, avena, cebada, maíz, centeno, arroz, etc.) la albumina, los hidratos de carbono, la grasa y las sales minerales están repartidas con armonía. La proporción entre la albumina y las demás sustancias, es próximamente de 1 á 7, lo que está conforme con las exigencias de la fisiología.

En los frutos oleaginosos (almendras, nueces, avellanas, cacahuetes, etc.) la albumina y la grasa se hallan en mayor cantidad que en los cereales, mientras que la dosis de hidratos de carbono es inferior á la de estos últimos.

Las leguminosas frescas ó secas, son ricas en albúmina, en almidón y en grasa. Ellas aportan á la alimentación una gran riqueza de elementos nutritivos.

---

(1) «La Veu de Catalunya», «El Poble Català», «La Publicidad», «La Prensa», «La Tribuna», «El Correo Catalán», etc.

(2) Hospital Clínico, Hospital de Niños Pobres de Barcelona, Hospital Homeópata del Niño Dios, Sanatorio de San José para niños escrofulosos, Sanatorio Catalán antituberculoso de Olost, etc.

(3) **Recomendamos á las personas que reciban este catálogo, que lo enseñen a su médico para que él pueda escogerles los alimentos de regimen más adecuados á su estado especial.**

Las verduras tiernas (hojas, raíces, tubérculos) lo mismo que los frutos jugosos, son de una gran importancia, sobre todo en el artrítico y en el niño, por su riqueza en sales que alcalinizan la sangre neutralizando sus productos tóxicos (sales de hierro, sosa, magnesia, potasa, fósforo, etc.) y por contribuir con las mismas á la nutrición del hueso, del nervio y de la sangre. Es preciso, pues, hervir las verduras al vapor ó de manera que no pierdan estas sales nutritivas. Los únicos que no pueden tolerarlas son las personas que sufren del intestino (diarreas, enterocolitis) pero aún á estas les convienen en forma de puré, despojándoles del exceso de celulosa que contienen y que tan favorable es á los extreñidos.

Así mismo las frutas; especialmente las ácidas, aunque sean muy sanas, no son toleradas por el estómago de los hiperclorhídricos sino cocidas y aún mejor antes de las comidas ó solas. Conviene, á poco que el estómago se sienta tenso, vigilar el pan ordinario sustituyéndolo ó suprimiéndolo; aligerando las comidas, particularmente si hay indicios de sobrenutrición ó de artritismo; evitar toda comida fermentecible; bebida alcohólica, etc.; suprimir entonces la cena, reducirla á un puré de cereales ó á algunas frutas, poco á poco; beber en ayunas y vigilar también las legumbres secas, que pueden aunque no se abuse de ellas, particularmente en los dispépticos, mayormente en los artríticos, contribuir á la formación de productos tóxicos en nuestra cloaca intestinal, donde las carnes, especialmente si hay estreñimiento, originan sustancias pútridas, que reabsorbiéndose infeccionan la sangre y son vectoras del ácido úrico que es el veneno del artritismo. Cuando la sangre no puede oxidar las escorias de la alimentación (artritismo) ó el hígado enfermo ó perezoso no puede neutralizar las impurezas digestivas, antes de pasar á la sangre como sucede en los individuos normales; cuando el cerebro ó el corazón se sienten intoxicados; cuando el músculo experimenta esta sensación de fatiga y de laxitud, ó de dolorimiento artrítico, debido siempre á la autointoxicación y que aumenta con las causas que la agravan; cuando el riñón filtra mal los venenos que descarta de la sangre por la orina, entonces debemos ser muy austeros en el régimen, hacerlo lo más puro y ligero posible.

Hemos de tener también presente que no siempre los alimentos que convienen á una edad son buenos en otra; la leche, el pan, las legumbres y los huevos, son alimentos propios para formar tejido en la época del crecimiento, pero en cambio, deben usarse con moderación, cuando la sobrealimentación puede dañarnos, lo que suele suceder pasada la primera juventud.

El kilo de carne que contiene unos 170 gramos de albúmina por 50 de grasa, equivale á 1,180 calorías y el kilo de trigo con 146 de albúmina, 12 de grasa y 679 de hidrocarbonados, nos suministra 3,570 calorías; el kilo de almendras y demás frutas oleaginosas (avellanas, nueces, etc.) unas 6,000 calorías que corresponden á 242 gramos de albúmina, 537 gramos de grasa, 130 gramos de materias no azoadas y 29 gramos de sales. El kilo de lentejas suministra 3,725 calorías, casi como las demás legumbres secas y la uva seca 2,500 poco más ó menos las que necesita un individuo de regular constitución sometido á un trabajo ordinario, para subvenir á las necesidades de un día. Pero no bastan las albúminas, grasas ni féculas: la química vital requiere la asimilación de las llamadas sales nutritivas que en escasísima proporción se hallan en las carnes y que sólo el reino vegetal, que las organiza del seno de la tierra para hacérnoslas asimilables, nos ofrece en la cutícula fosfatada y ferruginosa de los cereales, ó en las cenizas alcalinas de las frutas y verduras.

■ ■ ■

# PRODUCTOS ALIMENTICIOS Y DE RÉGIMEN

## PRODUCTOS DE CEREALES

**Pan integral Vigor** : Es un pan en forma de tortas redondas, pura galleta, lo cual quiere decir que su conservación es indefinida y que aunque sea costoso de quebrantar al principio, resulta bien masticado é insalivado, á causa de esto mismo, muy ligero al estómago y muy nutritivo por contener todos los principios del trigo, no adulterados por la levadura ni diluídos por el agua; á esto se debe el rico sabor de nueces que posee, que es el propio de la almendra del trigo. Con este pan se evitaría el raquitismo en los niños por su riqueza en principios fosfatados y calizos. También combate el estreñimiento por la parte de salvado que contiene. Es el verdadero pan integral que consumen los naturalistas y Khunistas; se vende en panecillos de cinco y diez céntimos.




MARCA REGISTRADA

# CALDO DE CEREALES VIGOR (Patentado)

**En paquetes de 500 y de 250 gramos**

**del Dr. Falp** (1)

**Gran Premio y Medalla de Oro en la Exposición Internacional de Londres 1911**
**Gran Premio y Medalla de Oro en la Exposición Internacional de Roma 1911**
**Medalla de Oro del Ministerio de Instrucción Pública de Italia. La más alta recompensa**

El **Caldo de cereales Vigor** no es ningún extracto de cereales, pues los *extractos son insuficientes como alimentos* por contener sólo algunos principios nutritivos. El **Caldo de cereales Vigor** es una *mezcla integral* de los cereales más importantes, escogidos de entre los mejores de secano que se crían en la montaña, por ser los más ricamente fosfatados. Gracias á una serie de operaciones se ha conseguido, después de una *dextrinización completa*, hacerlos del todo *solubles* y *asimilables* y mucho más *sabrosos* y *nutritivos*, por haberlos concentrado en un *extracto* de *raíces* y *legumbres tiernas*.

Nadie había asociado todavía al *Caldo de cereales* el *sarraceno* (fajol), rico en hierro y manganeso, el *mijo* y la *espelta* descorticados, cereales importantísimos por su composición pero desconocidos por la inmensa mayoría.

Cuatro cucharadas del **Caldo de cereales Vigor** aventajan á las 12 que se necesitan de cereales en bruto para obtener un litro de caldo, con la particularidad de que no sólo resulta así más *económico*, sino más *agradable* que el *Caldo de cereales*, tal como suele de ordinario prepararse, cuyo gusto de tisana suele repugnar á algunos paladares y que apenas si contiene la mitad de la substancia alimenticia de los granos, que al cabo de algunas horas de ebullición permanecen todavía enteros. En cambio el **Caldo de cereales Vigor** deja en libertad, al poco tiempo de hervir, todos sus principios *hidrocarbonados* y *albuminosos* que dan al caldo obtenido un aspecto suculento, caldo sobresaturado de *fosfatos* y *sales de magnesia y hierros naturales*, tan necesarios á nuestra sociedad degenerada por el uso del pan blanco, y que por faltarle estos principios que posee la harina integral (morena), carece de suficientes elementos formativos del hueso (raquitismo), de la sangre (anemia) y del nervio (neurastenia).

Véase á este propósito lo que dice el Dr. Paradell, presidente de la «Liga contra la Mortalidad Infantil», en su informe sobre nuestro **Caldo de cereales Vigor:**

«El *Caldo de cereales* es el agente remineralizador por excelencia del organismo. La alimentacion ordinaria (pan blanco, que carece de los fosfatos de la película del trigo, carnes, verduras desposeídas por la ebullición de sus sales naturales, escaso consumo de frutas, que las contienen) no proporciona al niño sales nutritivas en la cantidad en que se hallan disueltas en la leche materna, 0,9 por 100, ó en la leche de vaca, 0,7 por 100. Dichas sales, compuestas de cal, sosa, potasa, magnesia, manganeso, hierro, ácido fosfórico, silice, cloro, cal, se encuentran en la leche materna, cereales, legumbres de hoja, raíces, frutas, en un estado que las hace más asimilables que en los demás alimentos y en los productos de naturaleza química.

Es en vano que se pretenda substituir estas sales, que regeneran el nervio, la sangre y el hueso, que forman el diente y evitan los trastornos de la dentición, el raquitismo, el escrofulismo, anemia, neurastenia, con la sal común (cloruro de sodio), es engañar el paladar, pero no el organismo, que se desnutre ó debilita. Por esto los resultados obtenidos con el *Caldo de cereales* por los pediatras más eminentes (Jacobi, Comby) en los asilos de niños, para fomentar el crecimiento, en las embarazadas como nutrígenos del nuevo sér, en la mujer que lacta, mejorando la calidad de la leche, han sido excelentes, aparte de la acción ejercida por los demás productos nutritivos que contiene, hidrocarbonados y albuminóideos.

Pero costoso de resolver era este problema alimenticio, por la dificultad que ofrecía la preparación de *Caldo de cereales* con los granos crudos, tal como se hacía, pues necesitan

(1) Presidente fundador de la «Lliga Vegetariana de Catalunya», Director de la «Revista Vegetariana Naturalista», socio de mérito de la Academia de Higiene de Cataluña, miembro de honor de la «Sociedad Naturista de Cuba», premiado con medalla de oro por la Real Academia de Medicina y Cirugía de Barcelona, etc.

los cereales una cocción prolongada, cuatro ó cinco horas por lo menos, que no deja de aburrir á las familias, mayormente cuando el sabor de la tisana así obtenida resulta desagradable á muchos paladares y hasta nauseabunda, y muy fermentecible por cierto, inconvenientes graves, que obligan á suspender su empleo en la mayoría de casos.

No sucede así con el **Caldo de cereales Vigor**, preparación original de nuestro compañero el Dr. Falp, efectuada con la escrupulosidad y la experiencia de un médico que se ha preocupado tanto durante 18 años del estudio práctico de la alimentación; pues dicho caldo, de *aspecto agradable*, de *conservación indefinida* y *pureza absoluta*, es, como hemos tenido ocasión de experimentar, un granulado de cereales diversos asociados al extracto de legumbres tiernas y raíces escogidas entre las más *remineralizadoras* y *dextrinizado* después, hasta el punto de ser perfectamente solubles sus principios nutritivos al poco rato de ebullición (poco más de media hora en fuego vivo), lo cual no deja de ser una gran ventaja y ahorro de tiempo y combustible.

No es extraño, pues, que este caldo tan fácil de preparar en la práctica y tan económico y nutritivo resulte de sabor excelente, debido esto último, además de la feliz combinación de los vegetales que lo integran, á su termo-dextrinización que ha desarrollado en él principios aromáticos, estimulantes de la digestión que influyen agradablemente en el organismo.»

**Ventajas del «Caldo de cereales Vigor» sobre el caldo de cereales ordinario, reconocidas por médicos eminentes** (véanse los certificados adjuntos).

1.ª Resulta mucho más económico y de más fácil preparación.
2.ª Es mucho más nutritivo por su especial composición.
3.ª Tiene mejor sabor y aroma.
4.ª Presenta un aspecto más agradable.
5.ª No se avería en el paquete como los granos de cereales ordinarios y las «tisanas de cereales», que son los granos ligeramente tostados, pero quedando todavía feculentos del centro.
6.ª No es fermentecible como los farináceos, ni necesita como estos de la acción de la ptialina (fermento de la saliva) para ser digerido, acción deficiente en los niños, que lactan, enfermos, etc.
7.ª Es más asimilable y digestible, á causa de su total dextrinización.
8.ª Posee una acción especial curativa sobre las dispepsias y estados gastro-intestinales.
9.ª Es la mejor bebida reconstituyente y sostiene por sí sola las fuerzas del enfermo.
10.ª Es un excelente caldo de mesa y préstase á todas las combinaciones culinarias.
11.ª Es depurativo y modifica á causa de sus sales oxidantes el estado artrítico.

## IMPORTANTE

Médicos eminentes de Barcelona han introducido ya, en vista de los buenos resultados obtenidos, el **Caldo de cereales Vigor** en los *hospitales* y *asilos de niños* (1). Las familias en *sus comidas ordinarias* deberían usarlo y acostumbrarse á él aprovechando las combinaciones culinarias á que se presta (2). Aunque haya algunos sujetos, raros sin embargo, que por tener el paladar estragado por los caldos fuertes de carne no aprecien la fineza de su sabor que la generalidad reconoce, no obstante *todos, absolutamente todos, los que han probado el* **Caldo de cereales Vigor** *admiran lo bien que les sienta en el estómago y lo mucho que les fortifica.* «No encontramos á faltar, nos dicen, el caldo de carne; al contrario cuando volvemos á él, dejando el **Caldo de cereales Vigor**, experimentamos debilidad»

## USO

*Se toman cuatro cucharadas de sopa llenas del* **Caldo de cereales Vigor** *y se vierten en dos litros de agua dejándola hervir poco más de media hora, para que quede reducida á un litro de caldo. Se escurre y cuela bien. Si el fuego no es intenso, necesita hervir tres cuartos de hora, y más todavía si se hacen muchos litros de caldo á la vez, pues entonces, como la superficie de evaporación es la misma que para un litro, necesitará más tiempo en reducirse á la mitad.*

(1) Nuestro **Caldo de cereales Vigor** ha sido ya adoptado por el *Hospital Clínico, Hospital de Niños Pobres, Hospital del Niño Dios, Hospital de Santa Cruz, Hospital del Sagrado Corazón, Sanatorio Marítimo de San José para niños escrofulosos, Sanatorio catalán antituberculoso*, de Olost (Prat del Llussanés), etc.
(2) Véanse más abajo los menús que se pueden confeccionar con el **Caldo de cereales Vigor.**



Este caldo de sabor alcalino á causa de los fosfatos naturales, se usa como bebida reconstituyente en los niños, enfermos y sujetos débiles á la dosis de 1 á 3 litros al día, solo ó asociado á la leche ó en sopas, añadiéndole después de colado un puré ó harina. Puede *azucararse* si así se hace más aceptable al paladar del niño (1). Se puede tomar á tazas antes de la comida. Si no hay contraindicación se le sazona con sal y aceite ó mantequilla. Pueden disolvérsele cuando estén indicados Mellin Foods, harina malteada, etc. Un paquete basta para confeccionar más de 12 litros de caldo reconstituyente, resultando el *Caldo de cereales* así preparado mucho más económico y sabroso que el caldo que se prepara con los granos de los cereales, pues se precisa mayor cantidad de éstos y mucho más tiempo de ebullición.

El **Caldo de cereales Vigor** debería figurar en todas las *mesas de régimen* de los hoteles.

A pesar de ser el gusto la cosa más variada, pues á unos les repugna lo dulce y les gusta lo salado ó viceversa, y más tratándose del paladar soso y caprichoso de los enfermos, no obstante el **Caldo de cereales Vigor,** por su sabor *verdaderamente clásico,* ya que no entran en su composición *grasas ni especies,* es del agrado general y se presta á ser *sazonado diversamente* con extractos vegetales, jugos, hierbas, legumbres, etc., al paladar de cada cual.

Los *niños* que no están viciados de paladar *aceptan admirablemente* el **Caldo de cereales Vigor**

Siempre que el caldo preparado resulte algo *chocante* al gusto, será debido á que, ó bien no se habrá concentrado lo suficiente, ó se habrá concentrado demasiado, y entonces hay que tener cuidado con que la sal no lo amargue.

*Puede tomarse también solo* el granulado seco tal como sale del paquete. Es así muy aromático y agradable al gusto; algunos lo comen con leche, miel, frutas, etc.

**Indicaciones dietéticas del «Caldo de cereales Vigor» según médicos eminentes** (véanse los certificados adjuntos).

1.ª *Afecciones gastro-intestinales* (dispepsias, trastornos digestivos, sobre todo durante el destete, etc., enterocolitis), en las que ejerce una acción curativa. Por lo mismo está indicadísimo en el *cólera, tifus* y *fiebre amarilla.*

2.ª Como bebida alimenticia, solo ó asociado á la leche, con la que se combina muy bien. *En los estados febriles ó infecciosos,* basta *por sí sólo* á reparar, á causa de sus sales nutritivas la desmineralización orgánica producida por la fiebre y corrige el estado febril, suprimiendo las fermentaciones.

3.ª Es el mejor *substituto de la leche* cuando ésta sienta mal y debe suprimirse por ser mal tolerada ó producir trastornos intestinales.

4.ª Durante el *embarazo* y la *lactancia,* á causa de su riqueza en sales nutritivas (fosfatos, sales de sosa, magnesia, hierro, etc.)

5.ª Para favorecer el *crecimiento* y en la *falta de desarrollo.*

6.ª *Raquitismo, escrofulosis, tuberculosis, anemia, cloroanemia.*

7.ª *Debilidad, fatiga, neurastenia.*

8.ª En el *artritismo* (obesidad, *diabetes,* gota, reumatismo, arterio-esclerosis, etc.)

9.ª En todos los casos de *auto-intoxicación digestiva* y *de la sangre.*

10.ª Para evitar la *vejez prematura,* substituyendo el caldo de carne.

11.ª En las afecciones del *hígado,* del *corazón* y de los *riñones.*

## ALGUNOS MENÚS PARA EL "CALDO DE CEREALES VIGOR"

**Son exquisitos** **¡Probadlos sin recelo!**

**Para sopa** : Se toma el caldo hervido con algunas hojas de menta ó tomillo y filtrado. Se fríen en aceite rebanaditas de pan. Se colocan después de bien fritas en el plato, junto con un huevo estrellado. Se separan del caldo las hierbas y se echa hirviente en el plato. Resulta una sopa excelente.

**Sopa de ajo** : Se sofríe el ajo con aceite ó cocosa. Se echa el sofrito en el *Caldo* donde está cociendo el pan, si es moreno mejor, y bien deshecho.

---

(1) Igualmente puede sazonarse con azúcar en vez de sal el puré ó sopa que se confeccione con el **Caldo de cereales Vigor** si así se prefiere



**Sémolas, tapiocas, purés, harinas, avenas, fideos, macarrones, arroz** : Se cuece la pasta con el *Caldo* filtrado y puede echársele un sofrito de cebolla y tomate ó de hierbas á la julienne tiernas. La mantequilla, ó mejor la sabrosa manteca de nueces, resulta un condimento excelente. Puede añadírsele huevo desleído. Cuando se trata de macarrones es bueno emplear, según los gustos, hierbas á la julienne y queso raspado (1).

Las harinas y sémolas de trigo integral de avena, como también los copos de avena, resultan muy apropósito para este caldo.

**Escudella de caldo de cereales** : Se cocerá en el *Caldo* filtrado una buena cantidad de patatas y garbanzos (pueden usarse otras verduras: col, zanahorias, etc.). Cuando está al punto, se echarán las pastas (arroz, fideos, etc.) y un sofrito de cebolla y tomate.

**Arroz enjuto** : Se dora el arroz en un buen sofrito de cebolla, tomate, zanahorias, y cuando está dorado se le echa en lugar de agua la cantidad necesaria del *Caldo de cereales* hirviente y filtrado.—Es bueno sazonar con menta, hinojo, etc., el *Caldo* del arroz.

**Macarrones á la italiana** : Se hierven los macarrones en el *Caldo de cereales*. Se escurren y se echan en el sofrito de cebolla, tomate, manteca de vaca ó de nueces, con el queso raspado y algo de nuez moscada. A los diez minutos se sirve. Pueden gratinarse al horno.

NOTA: La nutocrema de almendras, avellanas ó cacahuetes (2), en substitución de los picadillos usuales, resulta muy agradable para ser añadida á estas sopas. Si son espesas se incorporan directamente, de lo contrario, se desleirá la nutocrema previamente con agua.

*¡Sacudid gradualmente los que estáis habituados, el yugo de la rutina, que os hace esclavos del régimen enfermizo de la carne!*

El **Caldo de cereales Vigor** *es el caldo de mesa ideal para los sanos, pues les evita las enfermedades.*

*Es mejor y más nutritivo que el caldo de legumbres, que ocasiona fermentaciones intestinales á menudo. Puede, sin embargo, asociarse el* **Caldo de cereales Vigor** *á las legumbres secas para hacer un caldo mixto exquisito.*

ADVERTENCIA: Nuestro **Caldo de cereales Vigor** es una invención original, admirada por los médicos que así lo han atestiguado. Comerciantes *poco escrupulosos*, ante el éxito de nuestro preparado, para confundir con él su producto, *han imitado nuestros envases*, recurriendo á la misma imprenta para aprovechar el mismo carácter de letra. Su producto consiste simplemente en los granos de algunos cereales corrientes ligeramente tostados en crudo. Como tenemos nuestro producto patentado, no es posible que nadie se atreva á imitarlo, pues nos protege la ley. Pero exíjase siempre la firma del Dr. Falp, como garantía de autenticidad en nuestros paquetes de **Caldo de cereales Vigor y Malte Vigor.**

■ ■ ■

Sr. Dr. Falp y Plana.

Mi querido colega: Felicito á V. cordialmente por sus excelentes alimentos vegetarianos y muy singularmente por el **Caldo de cereales Vigor,** que ya solo, ya con otras substancias, es de *cualidades superiores*.

Empleado *sólo es muy útil en las infecciones gastro-intestinales,* evitando á las madres grandes perturbaciones en la preparación de caldos vegetales, que no siempre pueden disponer convenientemente, ya por no recordar la fórmula y proporción de los componentes, ya por no tener serenidad para la debida cocción, y asociado con otras substancias, prestará grandes servicios en la función culinaria.

Temo que salgan á su paso y dificulten su acción competidores poco escrupulosos, pero no desmaye por esto y sepa que yo utilizaré siempre sus preparados entre los enfermos y sanos á quienes convengan.—Felicidades y fortuna.

Barcelona, 14 junio 1911.

DR. MARTÍNEZ VARGAS
Catedrático de Pediatría en la Facultad de Medicina de Barcelona, Secretario del Congreso español internacional de la Tuberculosis

---

(1) En el **Centro Naturista Vigor** se expenden extractos vegetales para dar sabor riquísimo á esta clase de purés. También se encuentran en el mismo verduras secas en comprimidos ó en harina para sazonarlos (cebolla, zanahoria, julienne, col, apio, etc.)

(2) Se expenden en el **Centro Naturista Vigor.**



Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Mi querido compañero y antiguo condiscípulo: Le felicito calurosamente por sus preparados **Caldo de cereales Vigor y Malte Vigor,** *pues he podido apreciar sus excelentes cualidades en mis nietecitos*, que al poco tiempo de usarlos han experimentado una gran mejoría, debido, sin duda, al alto poder tónico y nutritivo de sus productos originales.

Suyo afectísimo,

Barcelona, 8 julio 1911.

DR. MARIANO BATLLÉS Y BERTRÁN DE LIS
Decano de la Facultad de Medicina de Barcelona,
Delegado regio de Instrucción Pública

INFORME DEL PRESIDENTE DE LA LIGA CONTRA LA MORTALIDAD INFANTIL SOBRE EL **Caldo de cereales Vigor**.

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . (1)

Yo que he tenido ocasión de observar dentro los Consultorios establecidos por la «Liga contra la Mortalidad Infantil» en Barcelona y en el resto de Cataluña *los admirables efectos* del **Caldo de cereales Vigor** *en el destete, en niños raquíticos y escrofulosos,* he podido comprobar también lo fácilmente aceptado que era por niños y madres, incluso por los acostumbrados al caldo de carne, que sentían renacer con el cambio el apetito y las fuerzas y veían desaparecer su extreñimiento ó regularizar su digestión. *Vendrá en mi concepto á substituir con ventaja la dieta hídrica en los casos en que está indicada, pues con su uso las deposiciones alteradas pierden su mal olor, se regularizan y hasta en los niños atrépsicos de aspecto cadavérico produce un bienestar inmediato que se refleja en su semblante.*

Tomado con azúcar es el **Caldo de cereales Vigor** la *leche vegetal ideal.*

Aunque relativamente no aumente el peso del niño como las substancias grasas que crían carne fofa y débil, *comunica en cambio una gran energía y sanea admirablemente las vías digestivas, cortando enseguida el desarrollo febril en las infecciones gastro-intestinales.* Por esto, dada mi larga experiencia y después de repetidos ensayos, puedo decir que *nada es comparable al* **Caldo de cereales Vigor** como alimento dietético.

Personalmente, además, he podido experimentar con el uso habitual que hago del **Caldo de cereales Vigor** su *excelente sabor* y *su poder tónico* en alto grado. Lo he empleado solo en bebida alimenticia y asociado á la leche, con la que se combina muy bien, haciéndola más digestible cuando es mal tolerada, y además como base para la confección de purés, de harinas ó legumbres, arroz, sopa de fideos ó macarrones, adicionándole en este caso un poco de mantequilla, julienne, ralladuras de queso ó un sofrito cualquiera, que tampoco es indispensable, pues con un poco de sal y aceite resulta ya este caldo de color subido y aroma delicado, del todo agradable.

Del mismo parecer han sido los numerosos individuos sanos y enfermos á quienes lo he aconsejado, siempre con resultado inmejorable.

Por todas estas razones no dudo en recomendar eficazmente el **Caldo de cereales Vigor** en todos los casos de *debilidad y dispepsia, á los niños, á las mujeres en cinta* ó que *lactan* y como *profiláctico* en los *artríticos,* pues lejos de ofrecer el inconveniente de los caldos de leguminosas, ricos en purinas, ó de carne, sobrado tóxicos, vectores de ácido úrico, el **Caldo de cereales Vigor,** rico en sales como la sosa, hierro, magnesia, que, sobre ser nutritivas, tienen un alto valor oxidante, acelerador de la nutrición retardada, alcaliniza la sangre, neutralizando sus ácidos tóxicos (úrico, oxálico, carbónico) y evitando, por consiguiente, los trastornos inherentes al retardo nutritivo.

Con verdadero entusiasmo, creyendo obrar con plena sinceridad y justicia, felicito, pues, al Dr. Falp por el acierto en preparar el **Caldo de cereales Vigor,** que es el verdadero *Caldo ideal.* Aunque no fuese más que por *este caldo destinado á salvar á muchos niños en la época crítica del destete,* merecería un aplauso caluroso, el que, además, con la apertura del «Centro Naturista Vigor» ha dotado á la clase médica y á esta ciudad de un establecimiento, el primero en su género aquí, de alimentos dietéticos.

Barcelona, 12 junio 1911.

DR. PARADELL
Presidente de la «Liga contra la Mortalidad Infantil de Cataluña». Médico Director-Fundador del Instituto de la Defensa del niño (fundado en 1880)

(1) Vease en la página primera el comienzo de este informe.

Sr. Dr. Falp y Plana.

Mi distinguido compañero: Siempre que en el recambio nutritivo la eliminación de los productos tóxicos dependientes de él, sea incompleta ó defectuosa está indicado el predominio del régimen vegetal y dentro de éste *llenan indicaciones importantes lós productos de V.* El **Caldo de cereales Vigor** preparado por V. reune sobre todas las demás fórmulas de los maestros para mí las siguientes ventajas: 1.ª *que me ha convencido su composición y modo de elaboración;* 2.ª *que su preparación por la familia es sumamente rápida y sencilla* y 8.ª *su reducido precio.* Lo que me es sumamente grato poner en su conocimiento.

Barcelona, 24 junio 1911.

Dr. Preciado
Médico de la Editorial Española
y del Registro Civil

Instituto de los Hermanos de las Escuelas Cristianas

Dr. D. José Falp y Plana.

Muy respetable y distinguido señor: A fines de curso anda uno tan atareado que no encuentra tiempo para nada; este es el motivo por el cual no me ha sido posible hasta la fecha darle las gracias por el obsequio que se sirvió hacernos de sus preparados.

Hemos probado su **Caldo de cereales Vigor** y puedo asegurarle que de *un modo general ha gustado á los hermanos.*

Será fácil que en *días de vigilia* lo utilicemos durante el próximo curso escolar.

El **Malte Vigor** también fué del *agrado general.*

Por todo ello le damos gracias muy expresivas y deseamos tenga V. éxito en su humanitaria empresa.

Con el régimen vegetariano que se sirvió indicar á nuestro carísimo Hermano Heribaldo, entusiasta consumidor de su **Caldo de cereales Vigor y Malte Vigor,** ha notado él un alivio grandísimo, pues merced á ello *se ha librado casi por completo de las crisis tan dolorosas* que con frecuencia, siempre que cambiaba el tiempo, le daban agudísimos dolores de cabeza. Suyo afectísimo agradecido,

28 junio 1911.

Hermano Anselmo, *Director*
Colegio de N.ª S.ª de la Bonanova (Barcelona) (1)

Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Notables son los productos de su **Centro Naturista Vigor** *que representa el primer avance realizado en pro de la alimentación higiénica.*

Mucho celebro que haya sido V. el que lo haya dado y á la vez haya acreditado su experiencia en el ramo alimenticio con el **Malte Vigor** y el **Caldo de cereales Vigor,** *productos excelentes.*

Concretándome á este último, sobre el cual V. me pide el parecer, debo decirle que lo creo *un alimento de gran porvenir* por que V. ha sido el primero en elaborar un producto que, como el **Caldo de cereales Vigor,** *reuniese las ventajas de los cereales, sin tener el inconveniente de ser, como éstos, un producto feculento, que muchas veces resulta mal digerido ó tolerado.* El **Caldo Vigor** es completamente dextrinizado, y, por lo tanto, *completamente asimilable;* basta consultar á los enfermos que lo han tomado y han podido apreciar su excelente sabor y cualidades nutritivas, para recomendarlo. *Muchos de éstos comen y les sienta muy bien el granulado seco de su caldo* que después de hervido, pierde completamente su intenso y rico sabor, prueba evidente de que ha dejado al hervir disueltos en el agua todos sus principios nutritivos, lo que nunca sucede con los cereales en grano. Este último es también una ventaja de su preparado sobre el producto natural aconsejado por los médicos hasta ahora y es solamente así como me explico los *brillantes resultados* obtenidos con su **Caldo de cereales Vigor,** así en las *infecciones digestivas,* como en la *fatiga, neurastenia, postración, tuberculosis, estado de debilidad,* etc., donde fracasan á menudo los medios farmacológicos.

Barcelona, 1.° junio 1911.

Dr. Antonio Ayné Llorens
Secretario del Colegio de Médicos de la Prov. de Barcelona, Médico de las Hermanitas de los Pobres y del Asilo Municipal del Parque

---

(1) Este Colegio ó Instituto de los Hermanos es el más importante de los de su clase en España, pues instruye unos 500 alumnos en las carreras superiores de la industria y del comercio.



Sr. Dr. Falp y Plana.

Distinguido y querido colega: Reciba V. mis afectuosos plácemes por su **Caldo de cereales Vigor** (que es un producto muy recomendable como base de sopas, purés, etcétera, etcétera), no tan sólo por la *fácil y rápida* manera de preparar, si que también por la *concienzuda elección de sus componentes,* resultando á la vez de *agradable sabor* y *riqueza nutritiva.* Según he visto entra en la composición del **Caldo Vigor** el alforfón *(fajol),* y lo celebro. Es un cereal muy nutritivo, que contiene gran cantidad de productos marciales, fácilmente asimilables, pues las tierras predilectas para su cultivo lo son las volcánicas de Olot (abundantes en *óxidos de hierro* y de *manganeso),* cuya circunstancia no desprecian los comarcanos, usándolo en invierno como alimento especial para la infancia, por el gran número de calorías que desarrolla.

El alforfón *(fajol),* cuyas condiciones excepcionales son poco conocidas de la generalidad, debiéramos todos vulgarizarlas por doquier, dándole lugar preferente en la lista de productos alimenticios de uso diario, especialmente hoy, en que la característica individual viene reasumida en la *debilidad* ó *astenia,* cuando no en la *cloroanemia.*

El **Caldo de cereales Vigor** tiene la gran ventaja de *no fermentar* (al revés de lo que sucede con los otros fármacos), pues por la termo-dextrinización á que se sujetaron sus componentes, resultan destruídos los gérmenes fermentecibles y aseguran su conservación y *buena asimilación* y de ahí sus *buenos efectos* en las *dispepsias* y *catarros gastro-intestinales.*

Aprovecha la ocasión para reiterarse de V. afmo. S. S. y colega q. b. s. m.,

Barcelona, 29 junio 1911.

Dr. J. Pujador
Médico decano de la Casa Municipal de Misericordia

P. S. También he de felicitar á V. por su *excelente* **Café Malte Vigor,** *que resulta muy superior al* **Malte** *que de ordinario se expende,* y que constituye, para mí, un buen desayuno. Los cereales todos, descorticados, como los expende el **Centro Naturista Vigor,** *han llenado un vacío* que experimentábamos en esta ciudad, lo que tengo mucho gusto en consignar, al propio tiempo que darle mis plácemes.

Dr. D. J. Falp y Plana.

Me pide su opinión sobre el **Caldo de cereales Vigor,** y yo que por naturaleza soy enemigo de tales publicidades, tengo en este caso mucho gusto en complacerle al manifestarle los buenos resultados obtenidos con el mentado caldo vegetariano.

He tenido ocasión de ensayarlo en una enferma que presentaba *graves síntomas de intoxicación úrica* y *los resultados han sido bien sorprendentes.*

Yo mismo con el uso que he hecho de los paquetes que me mandó, he podido observar *la desaparición de ciertas molestias de origen dispéptico que sufría desde largo tiempo.*

Además de las mencionadas y del campo de la patología é higiene infantil donde tiene muchas aplicaciones, *es muy útil su* **Caldo de cereales Vigor** *en las embarazadas,* sobre todo en los últimos meses de la gestación, en que el caldo de carne puede ser perjudicial muchas veces. También lo creo perfectamente indicado como *único alimento en las toxi-infecciones de origen endogestivo, en cuyos procesos morbosos se abusa del régimen lácteo.*

Reciba, pues, la leal y sincera felicitación de su compañero,

Barcelona, 26 junio 1911.

Dr. Mascaró Isern
Especialista en partos y enfermedades de la mujer y del niño, Subdelegado de Medicina

El que suscribe, *Doctor en Medicina de las Facultades de Madrid y París, fundador y Director técnico del Hospital de Niños Pobres de Barcelona.*

Certifica: que he usado en múltiples casos de *enterocolitis* y *colitis muco-membranosas* de los niños el **Caldo de cereales Vigor** del Dr. Falp, *habiendo obtenido en todos ellos satisfactorios resultados.*

En los mismos niños que maman les hago suprimir la lactancia durante 24 ó 48 horas, según la gravedad de la enfermedad, *prescribiendo entonces el* **Caldo de cereales Vigor** *hasta dominar la infección intestinal para volver luego á la lactancia.*

Barcelona, 8 julio 1911.

Dr. F. Vidal Solares

Dr. J. Falp y Plana.

Distinguido y apreciable compañero: Me complazco en felicitar á V. por *la acertada preparación de sus alimentos vegetarianos,* y singularmente por el **Caldo de cereales Vigor,** que aconsejo con frecuencia, unas veces solo y otras para la elaboración de sopas variadas.

*Sanos y enfermos reportan grandes ventajas del alimento vegetal que V. prepara;* así no vacilo en recomendar *su adopción* á cuantos sufren *perturbaciones gastro-intestinales* en las que se hallen indicadas esta clase de substancias nutritivas.

Además el **Caldo de cereales Vigor** prestará buenos servicios á las familas, simplificando los diferentes actos de la preparación culinaria, tratando de obtener una adecuada cocción del caldo vegetal.

Soy de V. atento colega y S. S.,

Barcelona, 23 junio 1911.

DR. J. VIURA Y CARRERAS
Médico de la Casa Municipal de Misericordia,
Miembro numerario de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Barcelona

Dr. Falp y Plana.

Apreciado doctor: Franklin, hace un siglo, proporcionó á sus contemporáneos el medio de volver á la tierra cansada su fecundidad y vigor primitivo por el empleo de los abonos. Usted nos ofrece *hoy, gracias á su preparado* **Caldo de cereales Vigor,** *el medio fácil y práctico de «remineralizar» nuestra raza, agotada por tantos siglos de civilización.*

Partidario acérrimo del *Caldo de cereales* para fomentar el *crecimiento de los niños,* he tropezado muy á menudo con la dificultad de que muchas familias encontraban engorrosa la preparación de tan eficaz alimento.

*Su* **Caldo de cereales Vigor,** *que me está dando grandes resultados* en los casos indicados, soluciona estas dificultades y se recomienda además por cualidades peculiares: *mejor gusto, mejor aspecto y mejor poder nutritivo,* por todo lo cual le doy la más entusiasta enhorabuena.

Barcelona, 28 junio 1911.

V. LANGLOIS DU FEU
Profesor de Educación Física
en la Universidad de Barcelona

Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Mi distinguido comprofesor: De los ensayos efectuados con su **Caldo de cereales Vigor** he podido deducir que es un excelente preparado *de resultados eficacísimos en la nutrición de las personas que se someten á su uso continuado.*

Los *niños* en especial lo apetecen con ansia y las *personas ancianas,* particularmente los *artríticos,* hallan en dicho caldo un alimento nutritivo de *positivo beneficio* para su delicado estado. Y he de añadir que el **Malte Vigor,** como sucedáneo del café, es una bebida que siendo grata al paladar no ofrece al organismo los peligros de aquella substancia.

Tengo sumo gusto en remitir á V. las expuestas manifestaciones; su afmo.,

Barcelona, 10 julio 1911.

DR. J. MACAYA
Jefe del Cuerpo Médico Municipal de Barcelona
Vocal Nato de la Junta de Sanidad, etc.

El infrascrito médico, certifica haber usado hace meses el **Caldo de cereales Vigor** del Dr. Falp y ensayado en multitud de enfermos, *me ha parecido excelente, por ser substancia no feculenta, en todas las enfermedades del aparato digestivo* en que hay que tener en cuenta la *irritación* y puedo decir que es *insubstituible en los niños y ancianos con catarro gastrointestinal.* Lo uso también con resultado en varias enfermedades crónicas, en la *diabetes* porque no la perjudica para nada y en las *nefritis* y *cardiopatías,* porque no cansa los riñones.

Así, pues, *me atrevo á recomendarlo á mis colegas* y cuantos no lo hayan probado todavía, seguro de hacerles un bien.

Barcelona, 10 julio 1911.

DR. S. BADIA Y ANDREU
Exmédico de los Hospitales de Berlín; Expresidente de la Academia Médico-farmacéutico; Vocal de la Junta Provincial de Sanidad, etc.



Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Distinguido compañero: Creo que su **Caldo de cereales Vigor** es un buen preparado. Lo he prescrito distintas veces y por su perfecta tolerancia y fácil asimilación, *háme permitido sostener aquellos casos difíciles en que, en los afectos digestivos, nos vemos obligados á prescindir de la leche.*

Considero también como una buena preparación su **Malte Vigor.**

No acostumbro á expedir certificados de medicamentos y específicos; hago sin embargo gustoso una excepción á favor de su **Caldo de cereales Vigor y Malte Vigor.**

14 Julio 1911. Es de V. afmo. s. s.,

DR. ANTONIO BARTOMEUS
Cirujano de Término del Hospital de la Santa Cruz, Presidente del Colegio de Médicos de la Provincia de Barcelona

Certifico: Que he prescrito en muchas ocasiones el **Caldo de cereales Vigor**; algunas de ellas en extremo graves *(infecciones y toxemias de varias clases, llegadas á extremos alarmantes)* y he quedado satisfecho en gran manera de sus resultados.

Hace algún tiempo que doy la preferencia al **Caldo de cereales Vigor** en el régimen alimenticio de la mayoría de enfermos, y *aconsejo su empleo habitual á los individuos sanos.*

Barcelona 14 Julio 1911.

DR. RODRÍGUEZ MÉNDEZ
Catedrático de Higiene en la Facultad de Medicina de Barcelona; Presidente del Primer Congreso Internacional Español de la Tuberculosis; Exrector de la Universidad de Barcelona; Director de la «Gaceta Médica Catalana», etc.

Dr. Falp y Plana.

Muy señor mío y distinguido comprofesor: Contrario como he sido siempre del caldo animal por considerarlo, no tan sólo inútil, sino nocivo y favorable á la *arterio-esclerosis,* he recibido su **Caldo de cereales Vigor** *con verdadero entusiasmo,* porque se hacía sentir la necesidad de un caldo vegetal, que, además de ser fácilmente asimilable y reunir los principios hidrocarbonados, albúmina, y ser rico en fosfatos, fuera de agradable paladar y de simplificada preparación.

Estas son las principales ventajas que encuentro en el **Caldo de cereales Vigor,** que le hacen *único en su clase,* ya que todas sus imitaciones no consisten más que en las asociaciones de los diferentes cereales, en crudo ó ligeramente tostados; ofreciendo el inconveniente de no estar dextrinizados, ser por lo tanto averiables dentro del paquete y producir un caldo fácilmente fermentecible y con el característico y desagradable sabor de las tisanas ordinarias de cereales desprovistos en absoluto del poder nutritivo del **Caldo de cereales Vigor** *que empleo en mis comidas,* por prestarse á toda suerte de combinaciones culinarias. Ocupará este caldo un lugar preferente en mi dietética y en la de mis enfermos, *por los sorprendentes resultados* obtenidos en enfermos *adultos* **y** *niños desarreglados de vientre, escrofulosos,* y *raquíticos.*

Barcelona, 28 junio 1911.

DR. JOAQUÍN VINTRÓ
Vicesecretario de la Sección de Medicina del primer Congreso Español Internacional de la Tuberculosis

Dr. J. Falp y Plana.

Distinguido doctor: Vuestro **Caldo de cereales Vigor** es un producto en el cual los médicos hallarán el medio de *desintoxicar el organismo* y de *fortificar el sistema nervioso.*

Preciosa preparación para los *desequilibrados de vientre,* ya sean niños, adultos ó viejos.

Aulus-les-Bains, 20 julio 1911.

DR. G. DANJOU, de Nice,
Caballero de la Legión de Honor; Expresidente de la Academia de los servicios marítimos de Francia; Vicepresidente del Comité de la Unión de las Sociedades de Educación física para la preparación militar; Subpresidente del Congreso Vegetariano Internacional de Bruselas; Delegado de las Sociedades Vegetarianas de Francia y de Inglaterra en el Congreso de Alimentación de Liége, etc.




MARCA REGISTRADA

# MALTE VIGOR (Patentado)

**En paquetes de 500, 250 y 150 gramos**

**del Dr. Falp**

**Gran Premio y Medalla de Oro en la Exposición Internacional de Londres 1911**
**Gran Premio y Medalla de Oro en la Exposición Internacional de Roma 1911**
**Medalla de Oro del Ministerio de Instrucción Pública de Italia**
**La más alta recompensa**

Los estragos producidos por el café, cuyo veneno la *cafeina* á semejanza de la *nicotina* del tabaco, obra intoxicando el organismo, son considerables en los *artríticos* y afectos del *corazón* y el *sistema nervioso.*

Esto ha inducido á substituir el uso ó mejor el abuso del café por el empleo de decocciones ó infusos higiénicos y aromáticos y ninguno de ellos como el **Malte Vigor** que goza al propio tiempo que de *propiedades dietéticas* de una acción *regularizadora de la digestión* en aquellas personas que habituadas al uso del café, necesitan de cierto estímulo, á causa del hábito contraído.

El **Malte Vigor,** reune, gracias á su asociación al *extracto de nueces diversas,* ciertos principios *nutritivos y aromáticos* de que carecen los demás.

El que pruebe el **Malte Vigor** se acostumbrará indefectiblemente á él, al reconocer que su aroma es exquisito y su sabor refinado, está muy por encima del sabor vulgar de tisana turbia de cebada, característico de los demás Maltes.

El **Malte Vigor** ha sido adoptado enseguida por muchos de los que seguían, á despecho de su salud, abusando del café por no encontrarle un digno substituto.

El **Malte Vigor** cuyo *acaramelado* supera al de las mejores marcas, es por las ventajas que reune el Malte favorito de los *vegetarianos y naturalistas* y es el que de preferencia aconsejan los *médicos.*

**Ventajas del Malte Vigor sobre los demás Maltes empleados hasta hoy día, reconocidas por médicos eminentes** (véanse los certificados adjuntos).

1.ª Es el de composición más excelente.
2.ª Es el más similar al café que viene á substituir.
3.ª Es el de mejor color, sabor y aroma.
4.ª Es el más tónico y digestivo.
5.ª Es el que resulta más límpido en la taza, igualando el aspecto del mejor café.
6.ª Es el más económico, porque su mayor grado de torrefacción lo hace más ligero y caben más cucharadas ó tazas en el mismo peso de Malte.

**Indicaciones dietéticas del Malte Vigor según médicos eminentes** (véanse los certificados adjuntos).

1.ª Siempre que está contraindicado el café.
2.ª Afecciones gastrointestinales (dispepsias, enterocolitis, etc.)
3.ª Artritismo (obesidad, diabetes, gota, reumatismo, arterio-esclerosis, etc.)
4.ª En las enfermedades del corazón y los vasos.
5.ª Afecciones de la piel y del hígado.
6.ª Neurastenia, neuralgias, nervosismo.
7.ª Afecciones del riñón.
8.ª En la niñez, durante el embarazo y la lactancia.
9.ª Para evitar una vejez prematura, en cuyo caso debe asociarse al **Caldo de cereales Vigor** que substituirá los caldos de carne, así como el **Malte Vigor** substituirá el *café que* á la par que la carne *fomenta la auto-intoxicación orgánica.*

## IMPORTANTE

Médicos eminentes han conseguido ya introducir el **Malte Vigor** en *colegios, comunidades, etc., donde ha triunfado del café* gracias á sus excelentes cualidades de sabor y aroma, así *como ha triunfado fácilmente de los demás* **maltes** donde se ha establecido la comparación entre ambos productos.

## USO

*Para preparar el* **malte** *se toma una cucharada bien llena de* **malte** *molido y se echa en una taza y media de agua hirviendo y se mantiene durante diez minutos la ebullición, de modo que el agua quede reducida á sus dos terceras partes, ó sea á una taza. Se deja reposar cinco minutos y se pasa por el colador. Aquellos á quienes gusta el café fuerte, pueden poner dos cucharadas de* **malte** *por taza.*

En algunos cafés se ha empleado el **Malte Vigor** mezclado con la mitad del café y no sólo ha lucrado con ello el dueño, pues la diferencia en favor del **Malte Vigor** que cuesta la mitad del café, es notable, sino que los clientes del establecimiento, lejos de conocerlo, han encontrado el café más exquisito. Esta prueba que sólo se puede hacer con el **Malte Vigor**, la recomendamos á todos los dueños de cafés en beneficio propio y de sus clientes.

Algunos, también han mezclado la mitad del **Malte Vigor** con la mitad del *Café sin cafeina, Heudebert* (1), que resulta á doble precio que el café ordinario, y han obtenido los beneficios de éste y del Malte, resultándoles la bebida obtenida al precio del café.

El **Malte Vigor** con un poquito más de azúcar es igual al café, del que apenas se distingue.

Asociado el **Malte Vigor** á la leche es exquisito.

Puede tomarse con bizcochos, pastas, etc.

ADVERTENCIA: Cuando el sabor del Malte se encuentre atenuado ó bien se halle mezclado á algún sabor extraño, es por falta de la debida concentración, lo primero, y de la limpieza del colador, lo segundo; mayormente si se trata de coladores de fieltro ó de bayeta, que han de escaldarse siempre. Lo mejor, cuando esto sucede, es usar coladores de metal poniendo debajo un pedazo de tela.

Como garantía de autenticidad, exíjase la firma del Dr. Falp en nuestros paquetes de **Malte Vigor.**

■ ■ ■

Dr. D. J. Falp y Plana.

Distinguido compañero: Con agradable sorpresa he recibido las muestras que V. se ha servido enviarme de su **Centro Naturista Vigor**. Los productos de régimen en el extranjero son ya aceptados por los hombres de ciencia y por los consumidores. En España conocíamos también sus inmensas ventajas cuando hay que disponer el régimen ya digestivo, ya de terapéutica alimenticia general, pero veníamos siendo hasta aquí tributarios del extranjero.

Su **Malte Vigor** ó símil-café, es un *preparado excelente, ingenioso y agradable* que puede substituir en el uso diario el café tostado, que tiene muchos *viciosos* y á los cuales es lo general que, á la larga les perjudique. Sus efectos se suman á los que produce la escoria de la vida (productos de desintegración) y determinan juntos la *vejez prematura* á través de síntomas molestos de artritismo visceral.

El café auténtico debe ser reservado para casos excepcionales en la vida normal ó como medicamento, siendo de trascendencia, acaso vital, el que los tratados por el café ó la cafeina no estén habituados, porque en ellos la acción es menos rápida y no tan intensa como en quienes no se hallan sometidos á su constante estímulo.

El **Caldo de cereales Vigor** resuelve un problema moderno de alimentación con extenso radio de aplicaciones y beneficios.

Por todo lo cual le felicito cordialmente y le ofrezco mi modesta ayuda.

Madrid, 26 de junio 1911. Suyo afectísimo,

Dr. Luis Ortega Morejón

Presidente de los Subdelegados de Medicina y del Ateneo Médico, Miembro de la Real Academia de Medicina de Madrid, Director de «El Monitor Sanitario», Médico primero, reorganizador de la Beneficencia Municipal de Madrid, Delegado y comisario regio del Congreso Antituberculoso Internacional Español.

---

(1) Agente general para España: **Centro Naturista Vigor.**

Dr. J. Falp y Plana.

Es el café tan simpático á todo el mundo que se le atribuyen todos los bienes que no hace y se le absuelve de todos los males que produce, de modo que parece indiscutible su inocuidad. Me ha costado mucho convencerme de lo contrario, pero al fin he tenido que hacerlo *en mí mismo.* No solo *me da palpitaciones é insomnio* sino que me produce dolores intestinales y deposiciones mucosas y desatadas; en una palabra, me da *colitis.* Que no es manía, puede decirlo la gran afición que al café tengo (por lo que más bien tendería á absolverlo que á acusarlo) y lo que me ha costado el abandonarlo, advirtiendo que si una sola vez reincido, no falta nunca la protesta intestinal, que me hace pagar cara mi flaqueza.

Ya sé que se me dirá ¿porqué este buen hombre quiere hacer extensivo á los demás, lo que á él le pasa? La verdad es que no lo hago extensivo á todo el mundo, pero *mi intolerancia caféica* me ha estimulado á fijarme bien en lo que á mis clientes sucede y me he visto obligado á reconocer que, aunque no de un modo tan aparatoso como en mí, en la mayor parte de ellos se notan efectos más ó menos similares. *Neuropáticos, artríticos, dispépsicos y ptósicos* (afectos del vientre), son los que en general soportan pésimamente tan engañosa bebida.

¡Pero es tan triste finalizar las comidas sin un líquido aromático que barra el sabor prosáico de los manjares y sea lo que podríamos llamar la *poesía gastronómica!*

Pues ahí tenéis el **Malte Vigor** *y digo este y no otros, porque hay entre ellos grandes diferencias, todas en ventaja del primero:* limpidez perfecta de su infusión sin polvos ni nubes de ninguna clase (cosa que no puede decirse de los demás) aroma agradabilísimo, acción tónica pero no irritante y sabor levemente amargo y suficientemente fuerte para no semejar tisana. Siéntese uno entonado con el **Malte Vigor** y por el bienestar que deja, compréndese pronto cuánto ayuda á la digestión y cuán exento está de estas acciones secundarias dañosas de que acabo de acusar al viejo Moka.

No quiero terminar esta misiva sin dar excelentes nuevas del **Caldo de cereales Vigor**, *gran amigo del estómago,* usado por muchos de mis clientes con verdadero cariño por su atractivo sabor, su gran poder nutricio y su fácil digestibilidad.

Es á mi ver, *la sopa del porvenir* para dispépsicos, braditróficos (artríticos) perezosos de hígado y auto-intoxicados y lo considero de gran precio en el destete de los niños cuyo crecimiento ayuda en extremo por su valor en fosfatos asimilables.

Barcelona, 5 julio 1911.

DR. JOSÉ ARMANGUÉ
Patente primera clase

Sr. Dr. J. Falp.

Distinguido compañero: Me es grato significarle mi opinión favorable respecto al **Malte Vigor**, después de repetidos ensayos. *Cumple bien como bebida agradable substitutiva del Café,* sin los inconvenientes que éste frecuentemente ofrece á los artríticos y personas nerviosas, y con su uso pueden aquéllos y éstos *favorecer la digestión* sin caer en los peligros de la agudización del mal, de las excitaciones, malestar y del insomnio.

Con esta oportunidad, para mí altamente agradable, se reitera suyo afectísimo amigo,

Barcelona, 27 junio 1911.

DR. RADUÁ
Jefe del Servicio de Estadística Demográfico-Sanitaria Municipal. Inspector Municipal de Sanidad. Médico de la Casa de Maternidad y Expósitos. Expresidente de la Academia de Higiene de Cataluña y del Cuerpo Médico Municipal, etc.

Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Mi distinguido colega: Con satisfacción puedo comunicarle que el **Malte Vigor** preparado por V. *reune excelentes condiciones,* pues á más de tener aroma y sabor agradable es un verdadero estimulante para la digestión, reuniendo las *ventajas de que no produce insomnios ni es excitante* ni otros inconvenientes que produce el café, en particular á los temperamentos nerviosos.

Debo felicitarle tanto por su preparado de **Malte Vigor** como por su creación del **Centro Naturista Vigor.**

Su afectísimo S. S.,

Barcelona, 29 junio 1911.

DR. LUIS ROCA
Médico oculista



El infrascrito Médico de Barcelona, Patente n.º 200, *Reorganizador de los Hospitalarios de San Juan, y de la Cruz Roja en la Provincia de Barcelona; Fundador del Montepío «Unión Médico-Farmacéutica»; Presidente de varias corporaciones nacionales y extranjeras,*

Certifica: Que las muestras de **Malte Vigor** que debidas á su galantería, obran en mi poder, he tenido el mayor agrado de someterlas á prueba, repartiendo parte, entre mi familia y parte, entre mis clientes, dando el resultado siguiente:

**Malte Vigor,** aceptado con agrado por niños, adultos y convalecientes, por su sabor exquisito; nótase que á los pocos días de tomarlo, *recobran fuerzas, mejor color y más apetito,* siendo muy notable en la mayor parte de ellos, conocer que no es café cuando se les hace notar que no lo es.

Lo que con satisfacción hace constar para bien de la Humanidad y fines consiguientes, en Barcelona, á 7 de junio de 1911.

DR. JAVIER DE BENAVENT

Al Sr. Director del *Centro Naturista «Vigor»* de Barcelona.

Sr. D. J. Falp y Plana.

Distinguido compañero: Es indudable que á muchas personas, artríticos sobre todo, les siente mal el café por retardar las oxidaciones y provocar la acumulación del ácido úrico, de ahí el efecto irritante aparte de sus efectos sobre el sistema nervioso (neuralgia, excitación, insomnio). Conviene en todos estos casos substituirlo, pero la dificultad estriba en hallar un substituto agradable. *Yo mismo me encontraba en el caso de no sentarme bien el café y hasta que el* **Malte Vigor,** *por V. preparado ha venido á dejarme plenamente satisfecho por su exquisito sabor y aroma; por la limpieza de su colorido, exactamente igual al del café,* no he decidido substituirlo por una bebida que como la que V. nos ofrece, no es en ninguna manera lo que podría esperarse de una tisana de malte vulgar, sino una sabrosa y rica bebida dietética que por lo mismo no irrita, no excita. Además, me ha parecido observar, y así lo han atestiguado varios, en quienes he tenido ocasión de comprobar los buenos efectos conseguidos con el **Malte Vigor** que esta bebida sobre resultar agradable *es muy útil por levantar el tono vital y estimular* las fuerzas digestivas.

Creo, pues, que debe felicitársele por tan excelente producto y por la laudable idea que ha tenido de reunir en el **Centro Naturista Vigor,** *tan bien instalado y provisto los principales productos de régimen.* Queda de V. atento S. S. q. s. m. b.,

Barcelona, 8 junio 1911.

DR. JOSÉ FONT Y MOROR
Médico numerario municipal

Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Mucho me place participarle que mi anciano padre, á quien el café perjudica produciéndole *temblores* nerviosos, gracias al **Malte Vigor** se ha desacostumbrado de él *con excelente resultado, particularmente en las funciones digestivas que tenía entorpecidas.*

También estoy muy satisfecho de su **Caldo de cereales Vigor,** pues entre otros casos tengo el de una niña *afecta de coqueluche complicada con bronco-neumonía, que no toleraba leche ni ninguna otra bebida, y sólo con el Caldo de V. ha podido alimentarse y reponerse de su grave dolencia.*

Barcelona, 12 julio 1911.

DR. PEDRO MONTAÑA
Médico homeópata

Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Distinguido colega: Felicítole cordialmente por su **Café Malte Vigor** y su **Caldo de cereales Vigor.** *He usado los dos con mejores resultados que todos los productos similares elaborados aquí y en el extranjero.*

El **Café Malte Vigor** resulta de uso muy provechoso en todos los enfermos en que hay excitación nerviosa, y, el **Caldo de cereales Vigor** *no tiene rival en las gastro-enteritis* tan frecuentes en este tiempo. Esto lo he podido comprobar tanto en mi clínica particular como en el Hospital y en el Sanatorio.—Su afmo.,

Barcelona, 14 julio 1911.

DR. JOSÉ GIRÓ SAVALLS
Director del Hospital Homeópata del Niño Dios y del Sanatorio Marítimo de San José para Niños Escrofulosos.

Sr. Dr. J. Falp y Plana.

**Respetable colega: Los alcohólicos y los estimulantes del estómago, van desterrándose, pero dada la atonía digestiva, reinante hoy, es necesario en muchos sujetos favorecer suavemente esta función. Para cuantos no les conviene el café, que no son pocos, habéis dado con** una bebida agradable, el **Café Malte Vigor** *que ha producido magníficos efectos á los enfermos nerviosos* que lo han tomado y á quienes no les probaba aquel clásico infuso.

No hay duda que los tiempos cambian y nosotros con ellos. A los antiguos caldos fuertemente azoados, van supliendo los vegetales y entre ellos *es de agradable gusto y excelentes efectos* el **Caldo de cereales Vigor** que he tenido ocasión de probar y aconsejar.

Es la manera de hacer prosélitos hacia el régimen vegetariano: asociar lo útil con lo agradable.—Queda de V. afmo.,

Barcelona, 14 julio 1911.

DR. XERCAVINS
Director de la Clínica de enfermedades del sistema nervioso y gabinete de electroterapia, psicoterapia en la Casa-Salud de Nuestra Señora del Pilar.

Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Distinguido compañero: Son tan conocidos los inconvenientes que lleva consigo el uso del café, que no es necesario insistir sobre ellos.

En este sentido *cabe felicitarle á V., como lo hago con la presente, por haberse esmerado en la preparación de un producto: el* **Malte Vigor**, que puede substituir con ventaja á aquella bebida de uso tan extendido, sin los aludidos inconvenientes.

En cuanto al **Caldo de cereales Vigor**, entiendo que es *otra buena preparación* que contribuirá á generalizar el uso de estos agentes dietéticos, tan útiles en el tratamiento de diversas enfermedades y *aún en la alimentación ordinaria.*

Con tal motivo, me repito á sus órdenes.

Barcelona, 12 julio 1911.

DR. AGUSTÍN BASSOLS Y PRIM
Presidente de la Academia Médica de los Santos Cosme y Damián; Numerario de la Real Academia de Medicina de Barcelona; Director de la Revista «Contra la Tisis»

Sr. Dr. J. Falp y Plana.

Distinguido colega: Prescindiendo de las buenas cualidades de su **Malte Vigor** como bebida aromática y agradable, creo, que no sólo puede suplir al café, sino que *será un valioso recurso para corregir los daños que los excesos del café hayan ocasionado particularmente en los neuróticos que padezcan de excitación, temblores, insomnio,* etc., así como también en los braditróficos, cuya nutrición no retardará, efecto que sin duda produce el café; de modo, que el que suple el café por el **Malte Vigor,** seguramente verá desaparecer ó disminuir muchos síntomas molestos.

Barcelona, 14 julio 1911.

DR. ANTONIO SIVILLA
Médico Vicedirector del Manicomio del Hospital de la Santa Cruz

El infrascrito Dr. Federico Llansó; *Médico por oposición del Cuerpo de Sanidad Marítima, Profesor auxiliar honorario en la Facultad de Medicina, Médico habilitado de la Estación Sanitaria de Barcelona, Diputado á Cortes,*

Certifica: Que con el **Malte Vigor** *se substituye tan á la perfección el café, que, casi es imperceptible el cambio, desapareciendo la hipertensión cafeica* que tanto perjudica á esos artríticos en evolución hacia la esclerosis vascular, y se facilita gracias á él la labor del médico, pues el paciente acepta sin sacrificio el cambio que se le ordena.

También hago constar que *habiendo utilizado el* **Caldo de cereales Vigor** *en las gastroenteritis de la infancia y en cuantas toxi-infecciones de origen digestivo está indicada la dieta hídrica, he obtenido resultados sorprendentes,* quedando complacidos médico y cliente del efecto de la medicación, porque á sus propiedades intrínsecas reune el Caldo de V. la facilidad de preparación, evitando el engorroso procedimiento de las fórmulas hasta hoy en uso.

Al mismo tiempo que mi parabien al Dr. Falp y Plana por sus preparados, estimo es mi deber hacer constar como público testimonio el brillante resultado que he obtenido.

Barcelona, 10 de julio 1911.

DR. FEDERICO LLANSÓ



**El** infrascrito Dr. en Medicina, *especialista en las enfermedades de la piel, expresidente del Instituto Médico-Farmacéutico,*

Certifico: Que he utilizado con excelente éxito el **Malte Vigor** con el que puede prepararse una bebida agradable, que *iguala ó supera al mejor café.*

En los individuos de temperamento nervioso y en todos los braditróficos es de absoluta necesidad suprimirles el café pues produciría una hiperexcitabilidad en unos y un retardo de la nutrición en los otros, ya naturalmente retardados, que podría dar lugar á graves accidentes. El **Malte Vigor** será un recurso para estos sujetos que con dicha bebida suplirán el café que tan nocivos efectos puede causar.

*En todos los casos,* en que he recomendado el **Malte Vigor** á mis enfermos *lo han tomado con gran placer,* prometiendo abandonar el café sin costarles ningún sacrificio.

El **Caldo de cereales Vigor** *lo encuentro magnífico.*

Barcelona, 20 junio 1911. DR. PELAYO VILANOVA

**El** infrascrito *médico del Hospital del Niño Dios.*

Certifico: Que después de un estudio comparativo, me he convencido de que el **Malte Vigor** *es muy superior á todos los demás maltes,* por su aroma, sabor y transparencia. Es una bebida dietética que se *asocia admirablemente á la leche y constituye un excelente desayuno para los niños.*

El **Caldo de cereales Vigor** es un *gran reconstituyente* muy útil en los anémicos, escrofulosos, tuberculosos, neurasténicos, y á juzgar por su acción tan favorable en las gastroenteritis, aséptica del intestino, ha de resultar *la bebida alimenticia ideal en ciertas afecciones epidémicas, como el cólera, fiebre amarilla,* etc.

Barcelona, 15 julio 1911. DR. GALARD

Dr. J. Falp y Plana.

Distinguido compañero: Ya sabéis lo difícil que es limitar ó suprimir á un enfermo una bebida ó alimento sancionado por el hábito. Pero para el que conozca *el gusto intensamente agradable de vuestro* **Malte Vigor,** *muy aproximado al del sabrosísimo café,* la supresión de esta aromática y excitante bebida, dejará de ser sensible. A todos aquellos organismos excitados por enfermedades del estómago que aumentan las secreciones gástricas; ó cuyos centros nerviosos se sobreexcitan con el café hasta el insomnio ó los atacados de palpitaciones cardiacas, harán bien en substituir como *yo he hecho con gran ventaja,* esta infusión por la del **Malte Vigor.** Además de los *hiperclorhídricos* y *lesionados del corazón,* vuestro **Malte Vigor,** cumple muy bien en los *trastornos vasculares* de origen *arterio-escleroso.*

Por otro lado *creo que el* **Caldo de cereales Vigor** *que preparáis es de indudable utilidad en las enfermedades intestinales,* tanto en los niños como en las demás edades, cuando la dieta láctea ó el caldo animal no dan resultado.

Tengo *algunos casos comprobados por mí* que me obligan á manifestároslo en esta forma.

Disponed de vuestro afectísimo compañero,

Barcelona, 3 julio 1911. DR. P. BORRÁS

Médico decano de la Policlínica del Hospital de Ntra. Sra. del Sagrado Corazón

Dr. D. José Falp.

Mi distinguido compañero: Después de felicitarle por la *excelente campaña higiénico-bromatológica* (alimenticia) (1) que V. ha emprendido ya en el terreno práctico, me complazco en decirle que su **Caldo de cereales Vigor** tiene *todas las ventajas é indicaciones que usted anuncia, pues lo he comprobado en muchos de mis clientes. Lo mismo puedo decir del* **Malte Vigor,** que tiene sobre el café ordinario la propiedad de ser más nutritivo, más tolerable y libre de aquella acción cerebral, para algunos muy marcada, de producir insomnio.

Con esta ocasión se reitera de V. afmo. S. S.,

Barcelona, 20 julio 1911. DR. LUIS SUÑÉ Y MOLIST

Secretario perpetuo de la Real Academia de Medicina de Barcelona, Presidente de la Sociedad de Oto-rino-laringología, Corresponsal de la «Société d'Otologie, Laryngologie et de Rhinologie» de Paris y del «Internationales Centralblatt f. Ohrenheikunde».

---

(1) Mucho agradecemos los elogios de la clase médica, dignamente representada aquí. A su fallo nos hemos sometido gustosos y nuestra satisfacción es grande al ver que nuestros productos á la par que han reportado beneficios al vegetarismo y á la humanidad, son un poderoso auxiliar de la medicina.—NOTA DEL AUTOR.

Dr. D. José Falp y Plana.

Muy distinguido compañero: He tardado en mandarle estas líneas porqué he querido, como de costumbre, experimentar sus productos personalmente y después en mis enfermos concienzudamente. Con gran satisfacción he de comunicarle que en multitud de casos clínicos he aconsejado su **Caldo de cereales Vigor** dando siempre excelentes resultados; entre ellos debo mencionar las *enfermedades gastro-intestinales agudas y crónicas* y las de nutrición en que muchas veces es imposible sostener la dieta láctea y es muy nociva la alimentación por caldos de composición animal. Recientemente, he podido observar que varios *enfermos albuminúricos y diabéticos han mejorado notablemente con el uso exclusivo de dicho caldo, que les entonaba el pulso mejor que la leche y en algunos he visto la desaparición absoluta de sus productos anormales de la orina en varios análisis sucesivos.*

Por lo que felicito á V. muy de veras por dichos resultados y por habernos facilitado la manera de instituir un régimen vegetal sin feculentos, en multitud de ocasiones, que constituye de por sí la parte más importante del tratamiento.

Igualmente mis felicitaciones por el **Malte Vigor** que posee todas las buenas cualidades del café sin sus inconvenientes (gusto, aroma y tonicidad digestiva y circulatoria sin llegar á la excitación). Debe ser en mi concepto el café de los débiles que muchas veces confían en sus fuerzas nerviosas mediante el estímulo nocivo del café.

Barcelona, 4 septiembre 1911. Suyo afectísimo,

DR. IGNACIO GUITART

Dr. D. José Falp y Plana.

Distinguido compañero: He experimentado su **Caldo de cereales Vigor** en los enfermos del Sanatorio, tuberculosos en quienes la sobrealimentación fácilmente producía trastornos gastro-intestinales y á los cuales tampoco podía someter á la dieta láctea por no soportarla. Inmediatamente han desaparecido estos trastornos en todos aquellos casos en que no había lesiones tuberculosas localizadas en el vientre y aun en estos se ha manifestado un notable alivio y reposición de fuerzas, lo cual dice mucho en pro del poder tónico y remineralizador de su **Caldo de cereales Vigor** que ha venido á resolver *un problema alimenticio en la tuberculosis y también en las demás enfermedades,* como he tenido ocasión de comprobar en la *Quinta de Salud* «La Alianza».

Barcelona, 6 septiembre 1911.

DR. GIRONA Y TRIUS
Director de la *Quinta de Salud* «La Alianza» y del «Sanatorio catalán anti-tuberculoso» de Olost; médico de número del Hospital del Sagr.° Corazón

## ALIMENTOS DIETÉTICOS DE LA CASA CH. HEUDEBERT
### (L'ALIMENT ESSENTIEL) DE NANTERRE (1)
(AGENTE PARA ESPAÑA: «CENTRO NATURISTA VIGOR»)

**Pan esencial** (Ch. Heudebert) : Insubstituible cuando el pan está proscrito del régimen. Es el pan ideal de los dispépticos y obesos: sobreazoado y fosforado. 100 gramos de este pan equivalen á 140 gramos de carne. Escaso en hidrocarbonados. Reune los elementos esenciales del trigo, asociados á la parte salina y azoada de la leche. No puede haber cura de obesidad sin el pan Esencial. Exquisito. *Estómago, intestinos, albuminuria, diabetes, obesidad, tuberculosis, agotamiento en todas sus formas, convalescencias, etc.* En cajas de metal conteniendo 50 barritas de 10 gramos cada una. *Se halla en todas las mesas de régimen del extranjero.*

**Pan esencial sin cloruro de sodio** : Igual que el anterior pero sin sal; especial para los *nefríticos* ó albuminúricos, cardiacos.

**Harina esencial** : La misma composición que el *pan esencial.* Las mismas indicaciones. *Alimento perfecto* para los niños, enfermos y convalescientes. La mejor harina para los dispépticos. Riquísima en materias azoadas y en ácido fosfórico (núcleos fosfatados).

USO: En leche ó caldo, reemplaza todas las pastas alimenticias. Puede azucararse ó añadírsele una ó dos yemas de huevo.

(1) Medalla de oro, París 1895 — Dos diplomas de honor, París 1903 — Laureada del Ministerio de la Guerra (Decreto ministerial del 27 de septiembre 1903) — Gran premio, París 1904 — Gran premio, Nancy 1909 — Fuera de concurso, París 1909 — Medalla de oro, Bruselas 1911.



**Harina esencial sin cloruro sódico** (Ch. Heudebert) : La misma composición que la anterior pero sin sal. Nefríticos y cardíacos.

**Pan completo de Chatel-Guyon** (Ch. Heudebert) : De harina integral de trigo *sin la parte grosera del mismo fermentecible* y harina flor de avena laxante y nata de leche. Estimula él intestino atónico. Hipernutritivo. *Estreñimiento, enterocolitis.* Cada caja de metal contiene cincuenta barritas de 10 gramos cada una. *De fama universal. Es el que se emplea en Chatel-Guyon.*

**Pan completo de Chatel-Guyon sin cloruro sódico** : Como el anterior però sin sal para albuminúricos y cardiacos.

**Harina completa** : La misma composición que el pan completo de Chatel-Guyon. Indispensable á los niños que conviene remineralizar y laxar.

USO: Como la harina esencial. Puede azucararse ó sazonarse con sal á voluntad.

**Alimento esencial al cacao** : Reune naturalmente las sales de calcio y fósforo en gran proporción y perfectamente asimilables en mayor escala que las harinas lacteadas. Más fácil de ingerir que el chocolate, sin sus inconvenientes. *Niños, convalescientes, albuminúricos, arterioesclerosos, etc.* Se prepara con leche ó agua y se azucara á voluntad.

**Roburol al cacao** : El Roburol al cacao es un alimento de sobrealimentación azoada. Es un verdadero *polvo de carne vegetal.* Asimilación y digestión perfectas. Tuberculosos, convalescientes, neurasténicos, *amas de cría, niños.* Se prepara con leche ó agua y se azucara á voluntad.

**Alimento esencial de economía** (d'epargne) : Siempre que conviene vigorizar la máquina gastada, en los *ancianos*, postrados, *neurasténicos, convalescientes.* Contiene todos los elementos necesarios á la nutrición.

USO: En caldos, cremas y platos de comida. Sólo ó con leche, yemas de huevo ó azúcar.

**Alimento Totus** (compuesto de natilla de leche, legumbres verdes preparadas, harinas malteadas, etc.). Este alimento por sí solo puede suplir todos los demás alimentos en un enfermo, pues contiene todos los principios nutritivos condensados en el menor volúmen. *Inflamaciones gastro intestinales* (con ó sin diarrea) albuminuria, *glucosuria* ó *diabetes, arterioesclerosis, reumatismo, convalescencia, rebeldes* y en ciertas *afecciones cutáneas.* Se emplea como puré de legumbres. De tres á seis cucharadas de sopa de *Alimento Totus* bastan para sostener un enfermo.

**"Régimette" bollito seco de régimen** : El *Régimette* apreciado y conocido de todos, es un bollito seco de postre, de especial uso para los dispépticos y las personas enfermas de infecciones intestinales ó de constipación.

Preparado con la parte más nutritiva de la almendra del grano de trigo, llevado á una temperatura elevada el *Régimette* ofrece todas las garantías que pueden pedirse á un alimento destinado á formar parte integrante de los diferentes regímenes.

**Pain grillé** (Ch. Heudebert) · En bizcochos, muy apropósito para lunchs, the; desayuno exquisito con un poco de nutocrema ó bien mojándolo en la nutocrema desleída en agua y azúcar á modo de leche vegetal. Dispépticos.

**Gressins** ó barritas de pan sin miga. Este producto preparado con una sémola especial es de una gran finura y es muy apreciado de las personas de estómago ligeramente fatigado.

HARINAS DIETÉTICAS HEUDEBERT

*Gracias á un procedimiento especial el almidón háse transformado en dextrina en todas ellas. Tienen todas un valor y aroma riquísimo y no tienen rival en los niños, convalescientes, dispépticos. Tales son las harinas ó cremas de cereales y legumbres Heudebert (1).*

**Crema de avena** : La crema de avena Ch. Heudebert, de fabricación francesa, se prepara con harina de flor de avena indígena, cuya superioridad es incontestada é incontestable.

La manera de fabricarla permite obtener un producto perfectamente asimilable, superior á los productos similares extranjeros.— La crema de avena Ch. Heudebert es el más delicioso alimento completo para adultos y niños.

---

(1) Todas estas cremas se presentan en paquetes de metal ó cartón. Su peso neto es de 250 gramos. Son riquísimas hechas con el Caldo de cereales «Vigor». Puede adicionárseles leche ó manteca, ó yemas de huevo desleídas.

**Harina de germen de trigo** : Alimento de sobrealimentación y remineralización para niños, convalescientes y debilitados. Está constituído por los embriones del trigo y es rico en fósforo orgánico (leicitina, fosfatos) y en elementos minerales combinados (potasa, cal, magnesia, hierro). Es un gran alimento de crecimiento y surte grandes efectos en los trastornos de la nutrición (neurastenia, surmenaje, tuberculosis, convalescencias). Carece de todo elemento irritante para el tubo intestinal.

**Crema de ble vert** (trigo verde) : Rica en fósforo orgánico y cal, magnesio y hierro naturales. Alimento de crecimiento en los niños y excelente en la neurastenia, tuberculosis y convalescencias. Prepáranse con ella exquisitos potages.

**Crema de arroz** (Ch. Heudebert) : Esta crema de arroz por un tratamiento especial se halla desprovista de las partículas celulosas cuticularias, que encierra el grano del arroz. Es muy digestible y se aconseja á las personas delicadas, convalescientes y á los niños.

**Crema de cebada** (Ch. Heudebert) : Esta crema de cebada está por su preparación especial desprovista de las pajitas (resíduos) que tienen las del comercio. Proporciona un alimento nutritivo y refrescante. Conviene á las personas que necesitan seguir un régimen suave, á los estreñidos, á los que sufren del estómago y del intestino, á los convalescientes y á los niños.

**Harina de sarraceno** : Esta harina de sarraceno preparada con las mejores calidades de sarraceno de Bretaña, es sobre todo recomendada á los niños en el período del destete, en razón de la fuerte cantidad de hierro asimilable que contiene; empleada en papillas ó en sopas, ella será igualmente útil á los cloróticos, anémicos, operados, que tienen necesidad de reconstituir rápidamente sus hematíes.

**Crema de maiz** : Excelente para la alimentación de las personas delicadas, niños y convalescientes. Para prepararla, puede emplearse la leche, añadiéndole azúcar.

**Cebada perlada de Auvernia** (Ch. Heudebert) : La cebada perlada de Auvernia es muy superior á las de Holanda y Alemania que tienen más paja y es por esto más digerible y agradable al gusto.

Los potages de cebada perlada se recomiendan especialmente á las personas necesitadas de un régimen refrescante, los médicos la recetan á los niños, convalescientes y viejos.

**Cacao á la avena** (Ch. Heudebert) : El cacao á la avena Ch. Heudebert se recomienda á los niños linfáticos, personas anémicas y las que sufren del estómago.

*Cacao á la avena* (Ch Heudebert) · en COMPRIMIDOS con dosis para un desayuno.

**Harina de plátano** (Ch Heudebert) : Esta harina de (bananas) plátanos, preparada por procedimientos modernos, con plátanos maduros, sabrosos y poco ricos en celulosa, está garantizada su pureza de toda mezcla y constituye un alimento completo de sabor agradable, muy digerible y asimilable, rico en fosfatos vegetales y en hierro orgánico.

Conviene particularmente á los niños de pecho cuando el destete, á los dispépticos, anémicos, tísicos, y en especial á los que tienen inflamaciones de intestinos.

**Crema de castañas** : La crema de castañas Ch Heudebert, es una harina obtenida con productos selectos. Fabricada por *procedimientos completamente nuevos*, es de sabor perfecto, muy fácil de digerir y recomendada por todos los médicos, á los niños, convalescientes, etc.

Estas diversas preparaciones se emplean con agua, potages ó purés.

**Harina malteada** : Preparada con la levadura de la cerveza, rica en *diastasa*. Constituída en casa su totalidad de materias hidrocarbonadas, solubles y directamente asimilables. Es recomendada en papillas á los niños recién nacidos atacados de perturbaciones gástricas. Ella puede servir para *diastasar* las sopas y los purés de leguminosos.

**Potage hermitage** (Ch. Heudebert) : Mixtura de harinas de guisantes y lentejas, de cremas de trigo verde y cebada, haciendo un potage muy digestible, de cocimiento rápido y regular, recomendada á los dispépticos, enteríticos, criaturas y convalescientes.

**Tapioca exótica** (Ch. Heudebert): La tapioca de Ch. Heudebert preparada con los tubérculos de *Jatropa manihot*, no debe confundirse con la tapioca ordinaria obtenida con almidón de arroz ó fécula de patata rápidamente seca. Da un potage de fácil digestión.

**Perlas de Singapur** (Ch. Heudebert) : Las perlas de Singapur constituyen un alimento



hidrocarbonado muy recomendab'e por su **digestibilidad.** —Se utilizan para hacer los potages y se preparan con leche ó caldo.

**Arrow-Root de las Bermudas** : El Arrow-Root es una fécula extraída de la médula del rizoma de *Marenta arundinácea* de las Bermudas.

Se emplea mucho para la alimentación de niños y convalescientes. Hervida con agua ó leche es más digestible que las harinas de cereales.

**Harina de judías** : Diastasado y descorticado el grano. Exquisita.

**Harina petits pois ó guisantes** : Lo mismo que la anterior, siendo cocida; no debe ser confundida con los productos similares, á los que aventaja en digestibilidad, sabor y aroma.

**Harina de lentejas** : De preparación rápida por lo mismo que está previamente tostada. Es hipernutritiva por su riqueza en ázoe y fósforo y hierro, y conviene especialmente á los niños y nodrizas.

**Harina de habas** : Las mismas condiciones que la anterior y un buen reconstituyente para delgados, caquécticos y fatigados.

***

**Café sin cafeina** : Siendo la cafeina perjudicial en muchos casos, la casa Heudebert ha logrado hacer industrialmente la preparación de un *café sin cafeina,* alentada por gran número de médicos.

La infusión de café sin cafeina constituye una bebida agradable, aromática, casi igual á la que se obtiene con las clases buenas del comercio. Es inofensiva y su empleo está permitido á todos aquellos que tienen prohibido el uso del café. Los cardíacos, los nerviosos, los dispépticos, pueden utilizarlo sin inconveniente alguno y la infusión obtenida con este producto es muy superior á los similares que se han anunciado en los últimos años (levaduras, achicorias, café de higos, café de bellotas) para reemplazar el café.

**Extracto de levadura pajitas** (Ch. Heudebert) : Este extracto constituye la sola preparación práctica que da resultados verdaderos para *diastasar* (levadura) las harinas que se emplean para la alimentación de los niños de pecho y enfermos.

## ALIMENTOS DE RÈGIMEN

DE THE HEALT INT. ASS., MAPLETONS, HEWEL VEITHEN, RUDOLF SCHELLER, l'«ALIMENT PUR», SANATORIO LEMAN, DE GLAND, etc. DEPÓSITO: **Centro Naturista Vigor**

**Bizcochos al malte** : Asimilables y digestibles gracias al fermento natural maltosa (azúcar cereal). Muy agradables y reconstituyentes.

**Bizcochos Graham con manteca** : Ligero, cuscurrante y apetecible.

**Bizcochos de avena sin azúcar** : Análogo al de Graham pero más friable. Muy nutritivos. No contienen grasa. Son un buen postre.

**Bizcocho antiséptico** al carbón de trigo : Para combatir las fermentaciones del canal alimenticio y absorber los gases deletéreos. Análogo al polvo de carbón de Belloc, y más agradable de tomar. *Tuberculosis, diarrea, dispepsia,* etc.

**Granose biscuyt** (véase Granose) : A base de granose. Exquisitos con nutocrema sola ó desleída en agua y azúcar á modo de leche vegetal. Indigestiones y constipación.

**Hafer biscuyt Nahursalz** (Bizcochos á las sales nutritivas de plantas del Dr. Lahmann) : Eminentemente nutritivos y dietéticos. *Niños, convalescientes* y *dispépticos.*

**Zwiebacks** (bizcochos) : A la harina de Graham. Sabrosos, nutritivos, muy fáciles de digerir. Niños y dispépticos.

**Bizcocho de avena con azúcar** : Cuscurrante y apetecible.

**Bizcochos nutritivos á la fruta** (1) : Con manteca vegetal y azúcar. Muy agradables, pues entre las dos láminas del bizcocho hay intercalada una pasta exquisita de fruta. Constituyen un postre excelente.— *Variedades inglesas, francesas y suizas.*

---

(1) Además, tenemos varias clases de bizcochos, galletas, sequillos, etc., al coco, breakfastd, almendrados, etc.



**Toasted rice flakes** del Dr. Kellog (Batle Creek - Estados Unidos) : Copos de arroz dextrinizados.—Excelente contra la diarrea, dispepsia, etc. Siendo cocidos son de preparación instantánea.

Usanse solos, con leche, ó con el **Caldo de cereales Vigor.**

**Granola** : Cereales cocidos. Compuesto de cereales de primera elección reducidos á pasta, perfectamente cocidos y concuasados bajo forma granulada. Reemplazan ventajosamente la harina de galleta para rebozar; recomendado para hervir con leche. Se prepara instantáneamente. Agradable, nutritivo y fácil de digerir. Se mezcla agradablemente á los macarrones cintas, arroz, etc. Estando perfectamente cocido se presta á consumirse sin otra cocción; se emplea lo mismo en leche caliente que fría, en jugos de frutas, compotas de frutas, potages, caldos, etc. Para niños y adultos.—Un kilo de granola equivale á tres kilos de carne de buey.

**Granut** ó granola malteada. Delicioso, comido solo ó con fruto. Dispépticos. De empleo como el *Grape Nutz.*

**Grape Nutz** : Reconstituyente. Como el anterior.

**Granose ó copos de trigo cocido** : Recomendado á los niños, personas sedentarias, entradas en años, impotentes, dispépticos y á todos aquellos que resienten acidez de estómago, flatuosidades, dolores de cabeza, etc. Contra las indigestiones y constipación.—Comerlo de preferencia seco ó con crema, huevos, jugos ó compota de frutos; reemplaza la harina de rebozar.

**Malto-Granosa** (Toasted Wheat Flakes) : Copos de trigo cocido y malteado. de la misma naturaleza que la Granosa, pero adicionado de *Miel de Malte*, que la hace más sabrosa.—La *Malto-Granosa*, lo mismo que la Granosa, ha sufrido varias cocciones al objeto de dextrinizar el almidón y hacerlo fácilmente digerible, incluso á los estómagos más débiles.

**Malto-maíz** (Toasted Corn Flakes) : *Copos de maíz cocido y malteado.* Nuevo alimento higiénico, de consumación idéntica á la de la *Granosa* y *Malto-Granosa.* Puro, friable, delicioso, apetecible. Su empleo ordinario cura la constipación. No necesita cocción. Se come con leche fría ó crema, huevos, jugo ó compota de frutas, purés de legumbres, ó se emplea como harina para rebozar.

**Avenola** : Alimento perfectamente cocido. Combinación de varios granos. De uso instantáneo, sabor agradable y uso y aplicaciones parecidos á la Granosa.

## HARINAS ESPECIALES DIETÉTICAS PARA NIÑOS Y ENFERMOS

(GASTRO-ENTERITIS, DIARREA, ENTEROCOLITIS, ETC.)

**Jamaica bananen mehl** (harina de bananas de la Jamaica).

**Bananen cacao** (harina de banana y cacao) : Fortificante.

**Harinas lacteadas** . Harina de **Siamoc** (desayuno usado en Chatel-Guyon).

**Harina de leche Plasmón** : Es un alimento concentrado de leche fresca bajo la forma de polvo soluble sin olor ni sabor. Cien litros de leche equivalen á tres kilos de Plasmón. Contiene las sales orgánicas y el fósforo de la leche en su estado natural (neurastenia, debilidad, diabetes). Se puede mezclar á los demás alimentos al cacao, avena, potages, salsas, chocolate.

Dosis al día: Para un adulto, tres á seis cucharadas de postre. Para tomarlo se disuelve en un vaso de agua tibia una cucharadita de *Plasmón* en polvo y se agita hirviendo dos minutos. Esta cantidad puede ser partida en diferentes tomas.

Añadiendo dos cucharadas de azúcar y un poco de sal y si se quiere reemplazando la sal por un perfume, se obtiene la leche al Plasmón.—*Cacao al Plasmón*. Exquisito.

**Harinas malteadas** Heudebert, Horlitz, etc.

**Cerealina lacteada** Gramunt, etc. : Reconstituyente y digestible.

**Alimentos Mellins, Allemburys, Fosfatina, Revalenta arábiga,** etc.

**Harina de lentejas lacteada** : Harina de Rossembach.

**Harina lacteada** *del Sanatorio Léman, de Gland* : Preparada con la ayuda de un bizcocho especial; dirigida especialmente á los niños que no digieren bien la leche. Su composición



es análoga á la leche materna. Es superior á las harinas lacteadas del comercio y surte efecto cuando aquellas fracasan.

**Grainetine Pascal,** diastasada, malteada : Preparación de cereales adicionados de miel de Malte y de leche vegetal. No contiene ningún producto animal, químico ni farmacológico. Uno de los mejores alimentos para el niño que lacta, en el cual el uso absoluto de leche no conviene y para el niño destetado.

**Harina esencial, completa,** *de plátano, de castaña y de cereales* Heudebert.
*Tapiocas, sémolas nutrigenas, harina tostada, fortificante, sistema Kneipp, completas de cereales, granola, etc., etc.*

**L'Astra** : Alimento puramente vegetal. Excelente para nodrizas, niños, viejos, convalescientes.

**Malte Nutzs** (Harina de nueces malteada) : Especialmente recomendada á las personas de sangre pobre y propensas á adelgazar, á los biliosos y á aquellos que no pueden digerir los almidones. Está indicado el *Malte Nutzs* en los casos de consunción, en las enfermedades nerviosas, neuralgias, mal de Bright y para combatir la constipación; igualmente útil á los niños como á las personas que no gustan de la leche de vaca.

El **Malte Nutzs** (The Healt Int. Ass.) Puede ser empleado con exclusión de los demás alimentos, pues posee todos los elementos de una alimentación perfecta.

Puede usarse con el biberón en la primera infancia. Un poco de jugo de limón ó de otra fruta adicionada al Malte Nutzs, corrige su sabor dulce, cuando no resulta este sabor conveniente. Mezclado seco con *Granosa* es delicioso.

Adicionado al **Malte Vigor** se obtiene una bebida excelente.

Modo de empleo: Disolver en el agua fría una pequeña cantidad para obtener una especie de pasta y añadir enseguida el agua, de cocción, **Caldo de cereales Vigor** ó leche, hasta obtener la consistencia deseada. Para los niños hervirlo de cinco á diez minutos.

**Pan en casa** : De fama universal. A la harina del Dr. Griffhits. Para elaborar en familia, á los pocos minutos panecillos exquisitos y muy nutritivos.

**Galletas Vigor** : La misma harina. Postre excelente.

**Concesionario de la harina del Dr. Griffhits para España: Centro Naturista Vigor.**

## HARINAS DE CEREALES Y LEGUMINOSAS COMPLETAS Y TOSTADAS

**No producen fermentaciones ni flatulencias. Para potages rápidos. Sabrosas y reconstituyentes. Económicas. Sirven además para *poudings*, entremeses, croquet s; en puré resultan excelentes, adicionadas de nuto-crema de almendras, avellanas ó cacahuetes. (En paquetes de 500 gramos)**

Harina de trigo (froment)
» » centeno (seigle)
» » cebada (orge)
» » avena (avoine)
» » avena diastasada
» » maíz (mais)
» » arroz (riz)

Harina de habas (feves)
» » lentejas (lentilles)
» » lentejas diastasadas
» » guisantes (petits pois)
» » guisantes amarillos

Harina de granos verdes
» » judías (haricots)
» » cereales y bananas
» » castañas (chataignes)
» » manioc
» » guisantes y arroz

## HARINAS Y SÉMOLAS PARA VENDER Á GRANEL

Harina de centeno
» » trigo
» » panizo
» » cebada
» » avena (oat mehl)
» » escanda (espelta)
» » mijo
» » arroz

Harina de sarraceno (fajol)
» » habas
» » garbanzos
» » judías
» » altramuces
» » guisantes
» » guijas
» » arvejones (besses)

Harina de patata
» » almidón
» » gluten (varias clases)

Sémola de maíz
» » gluten (gluten granulé)
» » avena (hafer grütze)
» » trigo (froment granulé)

## GRANOS MONDADOS Ó DESCORTICADOS

### Á PROPÓSITO PARA PURÉS DIETÉTICOS

Arroz (clase extra bomba)
*Blat gros* (variedad de trigo mondado que se usa como el arroz)
Habas
Habitas francesas
Judías (varias clases)
Lentejas (varias clases) (1)

Garbanzos
Avena inglesa (clase extra blanca)
Avena escocesa (clase morena superior)
Cebada
Trigo verde

Avena alemana triturada (2) (hafer grütze)
Espelta ó Escanda
Maíz
Mijo
Sarraceno (fajol)
Guisantes verdes
» amarillos

## COPOS DE CEREALES PARA POTAGES

*Copos de avena centaura* francesa (flocons d'avoine)
*Copos de avena* alemana (hafer floken)
*Avenosa* (Sanatorio Léman) copos de avena suiza ligeramente dextrinizados
*Weathen critz* (trigo aplastado cocido)
*Quaker oats*, avena blanca aplastada (copos de avena inglesa)
*Copos de cebada* (flocons d'orge)
*Copos de arroz* (flocons de riz)
*Copos de ble vert*, trigo verde (flocons de ble vert)
*Copos de espelta* (flocons speautre)

## POTAGES Y PASTAS PARA SOPA

### POTAGES
(harinas mezcladas para)

Harina de maíz y habas
» » avena y arroz
» » avena, arroz y cebada
» » arroz y patata
» » maíz y arroz
» » trigo, centeno y avena (fortificante)
» » avena y castañas
» » avena, garbanzos y arroz
» » tapioca y guisantes
» » tapioca y lentejas
» » *avena al cacao*
» » *banana al cacao*

Harina de *gluten al cacao*
» » cacao al *plasmón*

### PASTAS PARA SOPA

Pastas italianas y del país (macarrones, canellonis, fideos, pequeñas pastas, sémolas.)
Tapioca Exótica
» indigena
» Julienne
» Crecy (á la zanahoria)
Arroz Julienne
Potage á la reina
Arrow Root
Etc.
*Pastas al huevo*
*Pastas al gluten y al huevo*

Pastas á la almendra, etcétera, para sopa.

### SOPAS VEGETALES MAPLETONS

Vegetable
Judías
Lentejas
Patata
Arroz
Gravy
Leek
} En potes de hoja de lata de 100 gramos.

Plain pea (garbanzos)
Pea Julienne (garbanzos Julienne)
Mulligatawny

Conservan todo el aroma y el sabor de las substancias de que están preparadas.

## PASTA NUTRÍGENA GOMÁ

(clase extra fina y muy nutritiva de pastas para sopa)

**Medalla de oro Exposición Internacional Toulouse 1908. — Grand Prix en la Exposición de Venecia 1908**
**Gran diploma de honor Exposición hispano-francesa de Zaragoza 1908**

Alimento recomendado por las eminencias médicas. Rico, nutritivo, reconstituyente. Preparado con los trigos de fuerza de la alta montaña. Clases refinadas.

Especialidad en todas clases de pasta para sopa: fideos, macarrones, y en la Sémola de la Pasta *Nutrígena* muy á propósito para la confección de purés, croquetas, etc.

## VERDURAS EN COMPOTA—GUISADAS Y AL NATURAL *(en potes)*

*Acederas* (puré).
*Espárragos.*
*Salsifís.*
*Macedonia de legumbres.*
*Nabos.*
*Petits pois.*
*Espinacas en puré.*

*Jardinera.*
*Champignons.*
*Trufas.*
*Haricots verts.*
» *flageolats.*
*Zanahorias.*
*Coles de Bruselas.*

*Coliflor.*
*Alcachofas.*
*Aceitunas.*
» *rellenas.*
*Pepinillos.*
*Setas.*

---

(1) Además tenemos las mismas clases de legumbres sin mondar de calidad inmejorables, y otras como alpiste, cañamones, arvejones, altramuces, guijas, fríjoles, etc., etc. — (2) La sémola de avena desde seis reales kilo.

## VERDURAS DESECADAS *(de Rudolf Scheller)* (1)

*Verduras en comprimidos* ó tabletas de 100 gramos para cinco ó seis personas. Fabricación alemana, la mejor. Después de reblandecidas se cuecen como las tiernas. Basta ponerlas media hora en agua caliente ó dos horas en agua fría. Tienen un sabor exquisito y el aspecto idéntico á las verduras frescas, una vez reblandecidas. Su aroma es intensísimo; su composición natural, sin adición de ninguna substancia extraña. Se pueden preparar con ellas sopas, potages, sofritos, etc. Son un gran recurso *para los turistas y para tener verdura fresca en todas las épocas y lugares*. Resultan tanto ó más económicas que las verduras de la misma naturaleza tiernas. Indispensables á los turistas, viajeros, etc.)

*Coles de Bruselas.*
*Judías verdes desecadas* (habichuelas).
*Repollo.*
*Col rábano.*
*Col roja.*
*Perejil.*
*Julienne.*
*Lombarda.*
*Zanahoria.*
*Espinacas.*
*Apio en tajadas.*
*Puerros.*
*Apio en hojas.*
*Suppengrun* (hierbas para sopa).

*Verduras secas molidas* (excelentes para sopas, potages ó como condimentos).

Las verduras secas reducidas á harina, resultan lo mismo que los comprimidos extraordinariamente *cómodas y económicas. Son muy sanas y á propósito para personas delicadas* y permiten *variar extraordinariamente el régimen* de los que practican el vegetarismo. Con la col triturada se hacen excelentes sopas ó potages, pues se trata de una variedad exquisita. No contienen las partes leñosas de las verduras, y, por lo tanto, son más digestibles. Con una cucharada de harina de zanahoria, apio, puerro, julienne, espinaca, etc., se prepara un puré excelente, que se puede servir con tostones de pan, á base del **Caldo de cereales Vigor**. El ajo, el perejil, la cebolla, etc., reducidos á harina resultan sumamente prácticos como condimentos.

*Harina de granos verdes.*
*Col triturada.*
*Harina de julienne.*
» » *espinacas.*
» » *perejil.*
» » *ajo.*
» » *menta.*
*Harina de puerros.*
» » *cebolla.*
» » *acedera.*
» » *zanahoria.*
» » *apio.*
» » *estragon.*
» » *perifollo.*

*Musgo del Japón* (Alga marina) : Sustituye la cola de pescado. Para solidificar un litro de leche ó jarabe de 5 á 7 gramos de musgo. Para jaleas y confituras.

## ALIMENTOS PARA DIABÉTICOS (2)

### ESPECIALIDADES ANTIDIABÉTICAS DE LA CASA CH. HEUDEBERT DE NANTERRE

(DEPÓSITO: **Centro Naturista Vigor**)

**Pan de Gluten** (Ch. Heudebert) : 70 por 100 de materias azoadas (gluten nata de leche y solamente 10/42 por 100 de materias hidrocarbonadas sacarinas (almidón y dextrinas) cuando la mayor parte de los panes de Gluten del comercio contienen de 30 á 40 por 100. Es cuscurroso, absorbe los líquidos, no es elástico á los dientes y es muy agradable. Con su uso desaparece ó disminuye el azúcar de la orina, la laxitud, la poliuria y demás síntomas de la diabetes. Puede reemplazarse entonces por el «Pan esencial». En caja de metal de 12 barras de pan rectangulares, pesando cada una 40 gramos.

**Pan de Aleurone para los diabéticos** : El *Pan de Aleurone* es diferente del pan de gluten y muchos lo prefieren. 10 por 100 en materias amiláceas. Heudebert ha conseguido fabricarlo de la crema vegetal contenida en las semillas de las plantas, particularmente las oleaginosas. En caja de metal conteniendo unos 80 panecillos redondos, ligerísimos, de cinco gramos cada uno.

---

(1) Agente, para España: **Centro Naturista Vigor.**
(2) Además tenemos *pan de gluten* del país de buena calidad, al precio de 2 ptas. caja, y toda clase de pasta de sopa de gluten, también del país, á precios económicos.

**Harina de Gluten al cacao** : Para diabéticos y tuberculosos. Nutre tres veces más que la carne. Se toma con leche ó agua y se azucara á voluntad con glicerina *Edulcoren* ó levulosa.

**Harina sobreazoada al Gluten** : Reemplaza las pastas alimenticias, tapioca, sémola, etcétera, en los diabéticos. Es alimento de sobrealimentación. Tiene la misma composición que el «Pan de Gluten Ch. Heudebert.

**Bizcochos al gluten** (Ch. Heudebert) : Tienen la misma característica y composición del pan de gluten de igual marca. Son como todos los productos de la casa Heudebert de elaboración refinada y pura y convienen admirablemente á los diabéticos, para alternar ó substituir el pan de gluten totalmente. Son mucho más agradables que el pan de gluten, cuyo sabor soso cansa á menudo los paladares menos difíciles.

**Pastas para diabéticos** *(macarrones, fideos, letras, pasta de moda, cintas, etc.)* : El gran estudio hecho sobre el gluten para la fabricación de su pan de gluten han igualmente permitido á la casa Heudebert encontrar los mismos artículos para los diabéticos, no conteniendo sino una cantidad mínima de hidrocarbonos, sacarificables y ofreciendo sin embargo una consistencia, un aspecto y un sabor análogo al de las pastas ordinarias.

Estas pastas al gluten sirven de manera especial para la alimentación de los diabéticos que les permiten variar el menú.

---

## CHOCOLATE AL GLUTEN "VIGOR" (1)

CACAO Y GLUTEN PUROS

Clase extra para los diabéticos, con y sin azúcar antidiabético

---

## ESPECIALIDADES ANTIDIABÉTICAS FOUGERON

Á BASE DE FRUTOS OLEAGINOSOS *(almendra)*

**Pan antidiabético Fougeron** : Preparado exclusivamente con los principios activos de la almendra seleccionada con el mayor esmero; el *Pan antidiabético Fougeron,* por su riqueza en miga, es seguramente una preparación que reemplaza admirablemente el pan usual en sus tan útiles funciones alimenticias. Produce una verdadera ilusión paniega. De masticación é insalivación fáciles (lo que ya es una cualidad apreciable para el diabético) no aumenta la sed y apacigua el apetito.

Su composición analítica corresponde exactamente al tratamiento adipo-azoado recomendado por todos los autores para los diabéticos. Es específico de la glicosuria. En efecto: la almendra contiene 54 por 100 de aceite fijo y 24 por 100 de albúmina, partículas (almendrina) que tiene las propiedades de la albúmina animal y encierra más ázoe que los proteicos similares. Además, contiene la *emulsina* que facilita la digestión á la manera de la diastasa de los cereales. Por su composición adipo-azoada y fosforada, se recomienda el *Pan antidiabético Fougeron* á los *tuberculosos, anémicos* y *raquíticos,* mejor que los alimentos de origen animal cargados de toxinas. Se conserva en buen estado indefinidamente. Sin miga, extracocido y muy friable. Puede exportarse á todas las latitudes.

Veinte galletas ó bastoncitos, la caja de 1,000 gramos.

**Pan fresco Fougeron** : Molde adoquín. Contiene miga tierna, sabrosa, y se conserva ocho días. Se envía directamente de París, donde está la fábrica, al cliente que lo solicite al «Centro Naturista Vigor».

**Almendrina granulada** : Sopa exquisita de los diabéticos. Constituye excelentes entremeses.

**Pastas especiales para diabéticos** *(tapioca, harina especial*, etc.)

**Cacao Fougeron** : Para diabéticos y anémicos.

**Postres Fougeron** : *Frutas al cacao.—Pensamientos de cacao* (á las almendras).—*Perlas de cacao* (á las avellanas). — *Cacao en tabletas extra sin azúcar.* — Cacao en polvo.—Cacao para merienda ó viaje en croquetas.—Cacao para merienda ó viaje en pastillas.

**Levulosa** : Azúcar de los diabéticos. Extracto de los cereales. No es nocivo como la sacarina y muy recomendable.

---

(1) El **Caldo de cereales Vigor** y el **Malte Vigor** son dos excelentes especialidades antidiabéticas.



## ESPECIALIDADES B. CHARRASSE

de las *glutinerías del Mediterráneo y de Vichy* (para diabéticos). El Dr. Charrasse, inventor del *Pan de gluten* solidificado, llamado flauta, y del *Supremo Gluten* á las sales nutritivas y á las aguas minerales de Vichy. ha obtenido un éxito con sus productos dietéticos, que se prestan á variar el régimen de los diabéticos.

**Pan de gluten solidificado** : Agradable sin ser esponjoso.

**Supremas pastas al gluten y a las yemas de huevo** : Muy nutritivas (Fideos, Macarrones, Agujas, Granos de arroz, Sémola, Cintas, Sémola, Gluten granulé, canellonis.

**Supremo pan de gluten á las sales y á las yemas de huevo** : A la ventaja de ser hipernutritivo reune la de asociar la acción salina de las aguas minerales de Vichy.

**Edulcoren antidiabético** : Substituye con ventaja los azúcares á base de sacarina. Es nutritivo y fortificante. Líquido.

**Gluten Mousseline a las sales de Vichy** : Fortificante. Regalo para los diabéticos.

**Chocolate al gluten antidiabético** (Edulcorado con el Edulcoren y sin edulcorar).

**Croquetas de chocolate antidiabético,** etc.

**Idem, en pastillas.**

**Bombones pectorales** : Los únicos permitidos á los diabéticos (catarros, bronquitis, afecciones gargantas y vías respiratorias), edulcorados con el *edulcoren.*

**Pan Lucullus á las almendras** : Gran fortificante.

**Bizcochos Lucullus** : Substituyen el pan de gluten de Santé. Postre exquisito.

**Rebanadas tostadas para potages.**

**Mignonnette al gluten** : Postre.

**Bizcochos exquisitos al gluten y a las almendras.**

**Bizcochos croquetas al gluten solidificados** á la vainilla y salados.

**Gaufretes al gluten,** á la vainilla, al Edulcoren. Postre.

**Chapelure al gluten** : Para rebozar, etc.

**Vichy Gourmand** : Bizcochos hojaldre, exquisitos para postre ó desayuno.

**Gluten Exquis** : Bizcochos á las almendras y á las sales de Vichy.

## OTROS PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS

**Bizcochos al gluten** (Sanatorio Leman) : Substituyen el pan de gluten cuando se cansan de él los diabéticos.

**Bizcochos (baguetes) para diabéticos** (L'Aliment Pur) : A base de aleurona.

**Gluten granulé** : Granulado de gluten. Reconstituyente en sopa. Convalescientes, diabéticos.

**Harina de gluten al 46 por 100** (S. Léman) : Se confecciona con ella purés muy nutritivos. Diabéticos, caquécticos, escrofulosos, convalescientes, etc.

**Gluten Meal** (Weat Extraes) (The Healt Int. Ass.) : Preparación de *gluten de trigo tostado,* exquisita y muy reconstituyente. *Debilidad, pobreza de sangre, clorosis, diabetes, flatulencia, consunción, escrófula,* convalescencia, etc. (1).

■ ■ ■

(1) Además de estos productos convienen á los diabéticos todos los señalados en la sección de **frutos oleaginosos** (nuto-cremas, mantecas vegetales, carnes vegetales, como protosa, nuttolene, etc.

# EXTRACTOS DE SALES NUTRITIVAS DE PLANTAS DEL Dr. LAHMANN

La fisiología de la alimentación atraviesa actualmente por una crisis. Las antiguas enseñanzas no bastan ya; la exclusiva importancia atribuída á las substancias albuminóideas, no puede explicarnos ni una sola de las alteraciones de la nutrición, ni el raquitismo, ni la anemia, ni la escrofulosis, ni el crecimiento deficiente de dientes y cabellos, etc., etc. Esto se debe á la falta de sales alimenticias, especialmente de fosfatos y carbonatos de sosa, contenidos en gran cantidad en las raíces, verduras y frutas.

*El extracto de sales nutritivas de plantas del Dr. Lahmann* en forma de pasta obscura, viene á remediar este inconveniente, añadido á las sopas y legumbres, disolviendo una pequeña cantidad de él en el caldo.

Los resultados, al cabo de algún tiempo de usar esta preparación, son extraordinarios.

En potes de porcelana.

## LECHE VEGETAL DEL Dr. LAHMANN

Evita el raquitismo, cólera infantil, trastornos de la nutrición de la infancia y la formación de coágulos compactos haciéndola más digerible (1). La leche vegetal (grasa y albúmina, de almendras, nueces y azúcar de leche) de color obscuro gracias á su esterilización, da á la leche de vaca ó cabra el sabor y composición de la leche materna, haciendola doblemente nutritiva.

Se disuelve en agua templada, que haya hervido, la cantidad de pasta de leche vegetal necesaria y se añade á la leche animal esterilizada. No se le agregará azúcar.

*Cacao á las sales nutritivas.*
*Chocolate á las sales nutritivas.*
*Bizcochos* » » »

## SALES NUTRITIVAS DE JULIUS HENSEL

**Sal Makrobión** (polvos para caldo) : Nutritivo y fortificante para la formación de la sangre en niños y adultos. Purificativo y nutritivo de primer orden. Evita la anemia y raquitismo. Media cucharadita del Makrobión por persona, se agregará á la sopa ó verdura al cocerla ó llevarla á la mesa.

Enfermos y convalescientes, tomarán dos ó tres veces media cucharadita.

**Sal fisiológica** : Como la anterior; puede disolverse en el agua ó la leche y puede ser empleada como sal de mesa ó de cocina.

El que emplea esta sal conserva su energía y vitalidad y resiste á los resfriados.

La sal fisiológica está especialmente recomendada á los *artríticos* y *arteriescleroso*s.

**"Alimento para todos"** *á las sales nutritivas* (Nahrsals Fleischersatz) : A base de albúminas de cereales y legumbres y sales nutritivas. Polvo vegetal hipernutritivo y económico para guisos y confeccionar biftechs vegetales. Empleo: 100 gramos de este polvo se reblandecen media hora en $^1/_2$ ó $^3/_4$ de litro de agua, después se cuece 20 minutos removiéndolo constantemente y se deja enfriar, añadiéndole entonces 2 cucharadas de raspaduras de pan tostado ó chapelure y un huevo. Se amasa bien, dándole forma de albóndigas, befteaks, para asarlos con manteca, cocosa, ó manteca de nueces. No añadir sal.

---

(1) La leche de cabra ó de vaca á la que se ha de mezclar, debe esterilizarse previamente. También debe ser hervida y templada el agua en que se ha de disolver, con ayuda de un batidor, la leche vegetal, sacando de ella la cantidad justa del pote, que se tendrá bien cerrado y limpio en lugar fresco. El biberón y demás instrumentos deben esterilizarse cada vez.

La dosis de leche vegetal es de una *cucharadita* para cada *doscientos cincuenta gramos* de leche sola ó aguada. La proporción de agua, que puede ser hasta los tres primeros meses de dos partes por una de leche, ha de rebajarse á una parte de agua por otra de leche desde los tres á los seis y reducirse todavía más (dos partes de leche y una de agua) desde los seis á los diez meses y suprimirse del todo el agua, al pasar de esta edad; yendo aumentando proporcionalmente á la edad la ración total de leche, desde los 100 gramos que consienten las primeras semanas, á los 1,500 gramos ó más que se necesitan al final de la lactancia.

Todas estas instrucciones deben someterse en cada caso especial al criterio del médico, que puede introducir en ellas acertadas modificaciones.



# PRODUCTOS Á BASE DE FRUTOS OLEAGINOSOS

**Son productos completos como alimentos por contener todas las proporciones convenientes de albúmina, carbono, grasa y sales minerales.** (Algunos de entre ellos son particularmente ricos en ázoe). *Anémicos, diabèticos. escrofulosos, neurasténicos, etc.*

Es bueno variar el uso á fin de mejor apreciar el gusto de cada uno. Lejos de producir, como ciertos alimentos, pretendidos reconstituyentes de naturaleza química, trastornos que contraindican su empleo, al contrario el uso prolongado de los alimentos del Dr. Kellog hacen apreciar sus buenos efectos sobre la alimentación general.

Estos productos no se dirigen solamente á las personas sanas, sino á los enfermos que han ensayado, sin resultado, numerosas medicaciones y regímenes. Conformándose á las indicaciones dadas, ellos verán poco á poco, lentamente, pero con seguridad, atenuarse las afecciones que sufren hasta su desaparición completa.

Puros, sin adición de ninguna substancia química, fabricados mecánicamente, estos productos se recomiendan todavía por su excelente presentación y por su esterilización, que los hace indemnes de toda clase de gérmenes y microbios.

Son verdaderos alimentos condensados; indispensables á los atletas, turistas, etc., y en general á los sugetos débiles ó enfermos (escrofulosos, tuberculosos, diabéticos, neurasténicos, dispépticos, etc.). Los alimentos higiénicos del Dr. Kellog son fabricados en los principales países del mundo (Francia, Estados Unidos, Inglaterra, Alemania, Suiza, Dinamarca, Indias, China, Africa del Sud, Australia, etc.)

En una experiencia universal de treinta años, los productos alimenticios del Dr. Kellog, han obtenido gran número de recompensas, entre otras las siguientes: Medalla de oro y bronce en la Exposición Universal de París 1900; Medalla de oro, Berlín 1901; Diploma de honor, Exposición culinaria, París 1903; Medalla de oro, Dusseldorf 1903; Gran premio, París 1904; Varias medallas de oro, Exposición Universal, San Luis 1904; Fuera de concurso, París 1905 y 1906; Medalla de plata, Concurso agrícola, Aviñón; Medalla de oro, Exposición Internacional de Higiene, Roma 1907.

**Bromosa** L'Aliment Pur. The Healt, Int. Ass., Léman : Alimento reconstituyente á base de frutos oleaginosos (nueces diversas) y de miel de Malte. Producto vegetal natural sin adición de ninguna substancia química, muy nutritivo y fácilmente asimilable, siendo particularmente digerido.

Especialmente recomendado á las personas que digieren mal el almidón, la albúmina, la leche, la manteca, y á aquellas que tienen necesidad de una alimentación concentrada de digestión fácil.

Tónico, refrescante, superior al aceite de hígado de bacalao.

Reemplaza ventajosamente el chocolate irritante á veces, para el desayuno de los niños. Se come á la mano ó diluído en no importa que líquido.

La *Bromosa* es de un uso fácil para los viajeros, turistas, sportmans. Un hombre de peso de 60 kilos, tendrá su ración alimenticia completa durante las 24 horas, en media caja de Bromosa.—En cajas de 280 y 500 gramos.

**Protosa** (L'Aliment Pur) : Alimento puro vegetal, rico en ázoe, á base de frutos oleaginosos (nueces diversas) y de albúmina extraída de los cereales.

La Protosa tiene el aspecto y sabor de las grandes aves. Su valor nutritivo es 25 por 100 mayor que el mejor buey. Su uso no ofrece los inconvenientes ni los peligros de la carne (microbios, toxinas, escorias irritantes).

Un pedazo de Protosa equivalente á 0'15 céntimos, iguala en valor nutritivo á una chuleta. Es el alimento ideal de los *diabéticos*, de los artríticos, de las personas que sufren del hígado, de los riñones y cuyo aparato digestivo está debilitado. Buen alimento para los tuberculosos.

Siendo ya cocido, se consume tal como está. Puede también asarse á pedazos, ó hervirlo con legumbres ó verduras, prepararlo con albóndigas, rellenos en *ragôut,* á la sartén, en tortilla, *sandvich,* etc.—Potes de 170 y 300 gramos.

**Nuttolene** (L'Aliment Pur) : *Nueces diversas cocidas.* Alimento graso, rico en albúmina y perfectamente asimilable á base de frutos oleaginosos (nueces diversas). Perfectamente cocido y pronto á ser consumido. Puede también servir para la preparación de salsas deliciosas y para fortificar los alimentos (arroz, sopas, etc.).

Conviene muchísimo á los *diabéticos* y á aquellos que digieren dificilmente los cuerpos grasos libres y la albúmina. Contiene los elementos necesarios á la producción de la sangre, del hueso y de los músculos.—Potes de 160 y 280 gramos.

**Nuttose** (The Healt Int. Ass.) : Semejante al *Nuttolene* en su composición y empleo. Se corta á pedacitos, añadiéndole un poco de agua y sal, á voluntad. Se cuece así, colocándolo sobre una olla que contenga agua caliente. Se mezcla á las patatas, guisantes, garbanzos, salsa de tomate, etc.—Potes de 365 á 600 gramos.

Se saca la cantidad justa del pote. *Si se reseca al cabo de algunos dias se le humedece con agua. Tanto ésta como otras carnes vegetales, al cabo de algunos días de destapadas, se enmohecen como el queso, de la superficie; pero basta quitar aquella capa con un cuchillo, pues el resto no ha sufrido alteración* Si se quiere evitar este accidente deben consumirse dentro de los tres ó cuatro días de abierto el pote.

**Pine Nut Protosa** (The Healt Int. Ass.) : Variedad de Protosa á base de piñones. Muy agradable; se emplea como aquélla, como entremés, con olivas, rábanos, jugo de limón. Siendo puramente vegetal, tiene la misma composición y mayor fuerza que la carne de cordero.

**Hazel Nut Protosa** (The Healt Int. Ass.) : Carne vegetal á base de avellanas. Se emplea como la Protosa. Se cuece como las carnes vegetales ó se fríe con manteca vegetal. Si al cocer resulta demasiado seco, se le añade agua y se tiene al fuego durante una hora, ó el tiempo necesario. Se sirve con patatas, con salsa de tomate ú otra salsa vegetal cualquiera. Puede tomarse tal como sale del pote.

**Nuttose á la tomate** (Sanatorio Léman) : De gusto exquisito; recomendado á los turistas.

**Protosa á la tomate** (Sanatorio Léman) : Como el anterior; recomendado á los turistas. Se halla cortado á pedazos, cocido y preparado en una salsa suculenta.

**Brown fibrose** *Mapletons* : Carne vegetal obscura de almendra tostada. Se emplea como las anteriores.

**White fibrose** *Mapletons* : Carne vegetal de almendra blanca. Se emplea como las anteriores.
Exquisitas variedades de carne vegetal inglesa Mapletons, muy recomendables.

**Nut soups** *Mapletons* : (Sopas de nueces). Muy nutritivas y excelentes.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Variedades á las | Judías | Walnut | Brown (obscuro) |
| | Lentejas | Tomate | Lenteja alemana |
| | Barley | Arroz | White (blanco) |
| | Cebolla | Garbanzos | Apio |

*Harinas de nueces, avellanas, piñones, almendras, cacahuetes, etc.*, para salsas, etc.

**Nut extrad** *Mapletons* (leche de nueces) : Pasta de nueces á propósito para ser disuelta en agua y formar una excelente bebida nutritiva.

**Chocolate Sandvich** : Pastas de frutos entre hojas de chocolate. En tablas de 900 gramos. Sabor exquisito.

**Coco nut Sandvich** : Como el anterior. A base de nuez de coco.

**Nutolate Sandvich** : Pasta de almendras diversas. En tablas suculentas, como el chocolate sandvich.

**Nutt-butter almond** : Exquisita manteca de almendras.
» **Walnut** : » » » nueces.
» **Cashew** : » » » nueces de acaju.
» **coco nut** : » » » coco.
» **peanut** : » » » piñones.

**Confituras de nueces y frutas** *Mapletons* : (Fruytarian cakes). Productos muy agradables en postres y para corredores, atletas, turistas.—14 variedades: de *apricot and nut, cherry and nut, plum and nut, coco nut, sandwich*, etc.; *dátil á la avellana, al limón, al gengibre, al piñón, á la naranja, al coco, á la nuez, á la almendra.*

Otros productos de nueces en dulce:

| | |
|---|---|
| *Pasta de dátil, naranja y nuez.* | *Pasta de almendra y rosa.* |
| » » *higo y nuez.* | » » *albaricoque y nuez.* |
| » » *banana, coco y nuez.* | etc., etc. |



## CHOCOLATES *(de las principales marcas)*

*Chocolate á la avellana.*
*Chokola.*
*Cacao al gluten.*
*Cacao á la banana, á la avena,* etc.
» *á las sales nutritivas.*
» *en polvo soluble* (las mejores marcas)
» *al plasmón.*

**Croquetas de cacao hipernutritivas Heudebert.**—*Ovomaltina al cacao.—Croquetas al Mellin Food.*

**Chocolate gluten "Vigor"** : Con y sin azúcar, antidiabético.—Clase inmejorable para los diabéticos.

## CHOCOLATES MARCA ANGELICAL

**Chocolate fino** á la *vainilla,* canela, benjuí y sin ningún aroma.

**Chocolate pistacho** : Con fragmentos de almendra y pistacho.

**Chocolate pistacho** (clase superior) : Lo mismo que el anterior, sin almendra.

Estos chocolates son altamente recomendables por la pureza de sus componentes: cacao y azúcar, etc., y la clase especial al pistacho. resulta una novedad exquisita, siendo muy reconstituyente. Son á propósito para comer crudos.

## NUTTO-CREMAS

**Crema vegetal** : *La Nutto-crema es un alimento completo* y no solamente un condimento. Contiene 40 por 100 de grasa vegetal y 28 por 100 de ázoe, elemento propio para formar sangre y tejidos. Es excelente para los diabéticos. *Constituye un buen sazonamiento.*

*La Nutto-crema es un reconstituyente excelente;* es un buen remedio *contra la constipación crónica* ó la inactividad de los intestinos. La Nutto-crema está emulsionada y es preferible á los cuerpos grasos libres, pues no produce ardores ni acideces en el estómago.

La *Nutto-crema* se come sobre el pan, los bizcochos, etc. Desayuno excelente para niños y adultos.

Para la cocina, puede emplearse en vez de manteca, crema, leche ó de otras grasas (exceptuando las frituras).

En casi todos los casos es preciso desleirla antes de mezclarla á los alimentos, á menos que éstos sean muy espesos, que se quiere sazonar. Da muy buen sabor á los purés.

MANERA DE DESLEIR LA NUTTO-CREMA: Meter en una taza la cantidad de crema que se quiere emplear y añadir el mismo volumen de agua. Agitar con una cuchara hasta que el agua sea bien absorbida. Se continuará añadiendo del mismo modo y gradualmente el agua que se desee, hasta alcanzar la consistencia deseada. Puede obtenerse así una leche vegetal, que azucarada á voluntad, resulta excelente tomada con bizcochos.

*Nutto-crema de almendras.* En potes de hoja de lata de 250 y 500 gramos.
*Nutto-crema de avellanas.* » » » » » »
*Nutto-crema de cacahuetes.* » » » » » »

*Nutto-miel* (frutos oleaginoso y miel) : Mezcla compuesta de cremas vegetales y miel extrafina, pura y natural. Gusto delicioso. Se come sobre el pan ó los bizcochos, etc.

## ACEITES PUROS DE OLIVA «VIGOR»

PROVEEDOR: RICARDO GUIX PIRACÉS, REUS

*Flor — Fino — Extrafino — Refinado.* — Recomendados por su pureza, delicado paladar y elaboración esmerada.

## MANTECAS VEGETALES DE COCINA

**Cocosa.** *Manteca de coco* : Cuerpo graso extraído de la Nuez de coco, garantizado puro. Reemplaza ventajosamente la manteca, y la grasa. Las personas de paladar delicado, los dispépticos, etc., deben emplear la *cocosa,* que es la mejor marca de las mantecas de coco. Emulsionada en granos infinitamente pequeños, resulta muy digestible. No se enrancia al contacto del aire y es de un empleo fácil y económico.—Potes de $^1/_2$ y 1 kilo.

**Nussa de cocina** : Manteca especial de nueces que se emplea como la cocosa; es algo más nutritiva. Sabor excelente.

## MANTECAS VEGETALES DE MESA

**Manteca de coco** para mesa. Exquisita y aromática.

**Manteca de piñones** para mesa.

**Nussa de mesa** : De color amarillento, obtenida de las nueces alemanas; tiene el aspecto, el sabor y la consistencia de la mantequilla, con la que se confunde á simple vista. La manteca de vaca, que suele usarse para tostadas, ofrece el peligro, sobre todo en los niños, de los microbios tuberculosos que á menudo contiene la leche de vacas y que no puede esterilizarse en la mantequilla, que no permite como aquélla la ebullición. La Nussa de mesa que tiene los mismos usos que la mantequilla, no sólo no ofrece estos inconvenientes, sino que resulta más excelente y es tolerada por los dispépticos que no toleran las grasas animales, incluso la manteca de leche.

**Manteca de almendras** : Variedad exquisita de manteca de almendras para la mesa.

**Nussa de mesa superior** : Manteca de nueces, de un color obscuro moreno, de un sabor y aroma riquísimo de nueces, es más sabrosa que la *Nussa de mesa* y ha obtenido un éxito enorme. Paladar que la gusta, paladar que queda constantemente cautivado por ella. Un arroz blanco, con un poco de esta manteca de nueces añadida sobre el plato, una verdura cualquiera, aliñada con ella, resultan platos excelentes. sobre el pan ó los bizcochos no tiene rival. Es eminentemente nutritiva por su riqueza en bromo y fósforo, conviene mucho á las personas debilitadas (diabéticos, dispépticos, etc.) y á los niños anémicos ó escrofulosos.

— Estas mantecas son de conservación indefinida.

**Nut pasta** : Exquisita para sazonar.

***

**Miel de Malte ó maltosa** : Extracto de Malte puro, concentrado en el estado de miel, no conteniendo vestigios de alcohol. Es el azúcar natural (azúcar de uva) extraído de los cereales. No contiene ni azúcar ordinario, ni glucosa, ni otro azúcar artificial. *Muy digestivo* y agradable al gusto.

Gracias á su *diastasa* facilita la digestión del almidón, transformándolo en *Maltosa* ó en Dextrina. Contiene dextrina (32 por 100), albúmina, albumosas y peptonas 1,5 por 100, sales (fosfatos de cal, magnesia, sales alcalinas).

Nutritivo, dietético (afecciones inflamatorias y crónicas de los órganos digestivos y respiratorios) obra como emoliente. Recomendado especialmente á las nodrizas y niños, embarazadas, neurasténicos, anémicos, convalescientes dispépticos.

Uso: Sólo ó mezclado con cualquier líquido. Una cucharadita después de las comidas. Puede mezclarse con avena, granosa, bizcochos, etc.

*Azúcares refinados, Melazas, Azúcares de régimen,* (antidiabéticos, levulosa, edulcoren, Pesqui). *Azúcar de cebada* (enterocolíticos) *de cereza, manzana,* etc. (1).

## CONDIMENTOS, SALES Y SALSAS Ó JUGOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Sal de Cardona.* | *Nuez moscada.* | *Orégano en polvo.* | *Mejorana en polvo.* |
| *Gránulos de cebolla. tostada.* | *Pimentón.* | *Ajedrez* » | *Albahaca* » |
| *Sal de apio.* | *Azafrán.* | *Perejil* » | *Hierba de aneto en polvo.* |
| *Sal de ajo.* | *Mostaza.* | *Hinojo* » | *Menta en polvo.* |
| *Canela.* | *Pimienta roja.* | *Limón.* | *Perifollo* » |
| *Clavo de especia.* | *Pimienta negra.* | *Canela.* | *Estragón* » |
| *Vainilla.* | *Tomillo en polvo.* | *Naranja* » | |
| | *Laurel* » | | |

■ ■ ■

(1) Tenemos las principales marcas de Extractos de Malte en líquido y granulados, sencillos y compuestos al glicerofosfato, hierro, etc.

# PUDINGS Y PLUMPUDINGS

## EXTRACTOS PARA CALDOS

**Extracto vegetal Carnos** (de jugo de legumbres) : Para sazonar caldos, ensaladas y guisos, á los que da un rico sabor de Julienne, etc. Reemplaza el extracto de carne que es excitante y nocivo. Fácilmente asimilable para los estómagos más débiles. De un gran valor nutritivo. Excelente para los niños.—Frascos de:

**Jugo de legumbre en pasta** (Wuck) : El mismo empleo que el anterior. Exquisito y nutritivo. Para hacer caldos instantáneos.

**Savourine** : Para dar sabor á la pasta de los hojaldres, pasteles, etc. Es un polvo blanco.

**Extracto líquido de la Soja del Japón** (Japan Soja) del Sanatorio del Dr. Lahmann. Excelente para fortalecer sopas, caldos, etc., y refinar su sabor. Muy útil á los diabéticos.

**Knorr Sos** : Extracto líquido para aromatizar salsas, sopas, etc.

## DERIVADOS DEL REINO ANIMAL

*Mantequilla.* *Quesos* (nacionales y extranjeros).
*Miel.* *Huevos frescos.*
*Leches condensadas* (las mejores marcas suizas é inglesas).

## FRUTAS AL NATURAL Y EN DULCE

**Jaleas, confituras, mermeladas y compotas de frutas** (de plátano, fresa, piña, ciruela, albaricoque, pera, manzana, melocotón, membrillo, naranja, frambuesa, guayaba.

**Bombones de frutas** (plátano, piña, albaricoque, nueces, etc.)—Idem al cacao

**Confitería.**

## FRUTAS SECAS

**Manzanas secas** (orejones) excelentes para los diabéticos. Se ponen á reblandecer si se quiere el día antes en un poco de agua y azúcar, ó se cuecen en compota. Sirven para postre, guisos, etc.

**Bananas secas de la Jamaica** : Deliciosas para postre. La clase mejor.

**Mirtilas secas** : De efectos superiores en las afecciones del tubo intestinal (diarreas, etc.)

**Orejones** *de albaricoque, melocotón, pera,* etc.

**Higos secos** (varias clases); **Uvas pasas** (varias clases y de Corinto); **Ciruelas pasas** (varias clases),
*Almendras, nueces, avellanas, cacahuetes, chufas, pistachos, piñones, castañas.*

**Algarrobas** : Silícuas azucaradas, de alimento sano y confortante. Muy recomendables á los naturalistas, para mezclar en harina ó trituradas á otros alimentos crudos.

■ ■ ■

# BEBIDAS HIGIÉNICAS

## VINO SIN ALCOHOL MOSTELLE (RAIMOST)

**NEGRO. ROSADO Y BLANCO. En botellas de 1/4, 1/2 y un litro (The Grape Juice)**
**Escofet Hermanos, Tarragona**

*Zumo de uva sin fermentar, garantizado puro, obrando siempre como alimento.* **Es una bebida fácilmente asimilable, sin los inconvenientes del alcohol. Representa para los médicos una adquisición de importancia.**

Su composición, en la variedad blanca, se ha mirado como análoga á la leche de muger, es, en puridad, una leche vegetal, útil especialmente como alimento en las infecciones intestinales, porque disminuye las fermentaciones que en ellas se desarrollan y siempre indicado en toda suerte de estados de depauperación orgánica, fatiga mental, etc., porque fija la grasa y ahorra las materias azoadas. Además, estimula el estómago, mueve los intestinos, desingurgita el hígado y el bazo, acrece la secreción biliar, provoca la diuresis, alcaliniza la orina y disminuye en ella la cantidad de ácido úrico. Es indispensable en la arteriesclerosis, cardiopatías, albuminuria, cistitis, neurastenia, tuberculosis El *blanco* es excelente como aperitivo ó refresco con sifón, ó para postres.

La *variedad negra* parece más indicada en la diarrea aguda ó crónica y en los estados anémicos y cloróticos. El negro se toma durante las comidas, con agua. Una y otra dan á los pacientes un sentimiento especial de sanidad y soltura.

Bebida ideal para los niños Se usa solo ó diluído en agua. Mitiga la sed y acrece la fuerza muscular.

**Zumos de frutas** (naranjas, limón, grosellas, moras, mirtilas).

**Aurum potabile** (J. Hensel) : Bebida de oro excelente. Esencia tónica de limonada. Echando una cucharadita en un $^1/_4$ de litro de agua y azúcar se obtiene una excelente bebida refrescante. Contiene hierro y cal (anemia, debilidad nerviosa, etc.)

**Jarabes** (de cidra, grosella, granadina, zarza, limón, anana).

**Horchatas** (de almendra, chufas).

**Malte Vigor** : El mejor substituto del café (Véase página 13).

**Figatina** (Café de higos) Succedáneo del café, muy agradable y tónico.

**Café de bellotas** : Contra la diarrea.

**Café sin cafeina Heudebert** (véase página 22).

**Te digestivo** (Universal digestive tea). Sabido es lo perjudicial del te para los dispépticos á causa de sus principios tóxicos tan perjudiciales como la cafeina. *El te digestivo*, del cual se han extraído el ácido y los anhidratos tónicos, no entorpece como los otros la digestión ni malea el organismo. Es delicioso.

**Te al plasmón** (véase *Plasmón:* leche en polvo) : No excita los nervios y puede ser tomado por las personas más delicadas de estómago. El tanino, tan perjudicial á este órgano, se halla neutralizado en este te por el plasmón ó leche en polvo

**Te de manzanas** : Según los estudios del profesor J. Weiss, ciertas clases de manzanas empleadas con todos sus elementos (mondaduras, troncos, etc.) ejercen sobre *la sangre más espesa* una acción *depurativa* y activan considerablemente las secreciones biliar y urinaria.

Tal es el Te de manzanas que preconizamos: excelente bebida alimenticia, muy agradable como desayuno, con pan, con manteca, etc. Es un fortificante, un depurativo y un demulcente.

## AGUAS MINERALES

Xala, (Caldas de Malabella), Vilajuiga, Gubler, Insalus, Carabaña, Rubinat, Apollinaris, Valdelazura, Kalsbader, Mediana de Aragón, Vichy Catalán, Vichy Hôpital, Agua de la «Font del Ferro», Vals Beatrix, Agua de Tona, Agua Vitel, Agua Loeches, Vichy, Saint Louis, Bolou, Thérmion, Lérez, Contrexeville, etc., etc.

*Aguas y productos especiales á las sales de Chatel-Guyon, etc.* (enterocolitis, catarros gastro-intestinales) Agua de Gubler (Chatel Guyon) Gubler concentrada (purgante ó laxativa); Comprimidos de Gubler; Pastillas digestivas de Gubler (aromatizadas al limón, vainilla, menta, etc.); Pastillas laxativas Gubler; Chocolates á las sales de Gubler; Sondas intestinales Gubler (sigmoidea, mediocólica, bicorriente).

## FERMENTOS DIETÉTICOS

**Cerevisina** : Depurativo de la sangre (forunculosis, diabetes, etc.)

**Kefir** : Leche fermentada, semilíquida. Excelente para nutrir y en los dispépticos que no toleran la leche (diarreas, dispepsias, enflaquecimiento, etc.)



**Yogourt** : Leche fermentada á la Maya Búlgara y á la lactobacilina. En forma de requesones. Con azúcar resulta muy agradable como postre. Es un gran desinfectante del tubo intestinal. (Dispepsias, intolerancia de la leche, artritismo, etc.)

**Maltobacilina, Lactobacilina** : Desinfectantes del tubo intestinal.

■ ■ ■

# HERBORISTERÍA

Para seguir el sistema de Kneipp, Biltz, Lahmann, Khune, etc. (bayas de enebro, flores de heno, paja de cebada, etc.)

**Hierbas medicinales** *escogidas de todas clases* : (Hojas, flores, raíces, manzanilla, sauco, romero, espliego, salvia Aragón, pelitre, ratania, flor de árnica, raíz sinfito, beleño, azahar, violeta, belladona, etc.

Extractos de regalíz, brea y goma.—Pastillas pectorales de frutos.

**Aceites** *de almendras dulces, ricino, etc.*

**Bálsamo** *vegetal Royoa* : Contra la difteria y enfermedades de la garganta.

**Aguas destiladas de flores y plantas** : (Agua ae azahar, simple, compuesta, etc., de rosas, de tilo, menta, pino, etc.)

# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SUS INDICACIONES

## NIÑOS

**Harinas** *«esencial», de bananas, completa,* de malte, alimento al cacao, *extracto de malt paillettes,* arrow-Root, tapioca (Heudebert). Todas las harinas de cereales, harina de castañas, Grainettine Pascal sin cacao.—Malte Nutz.—Harina lacteada del Sanatorio Léman.—Leches condensadas, en polvo.—Zumo de uva (mostelle).—Leche vegetal del Dr. Lahmann.—Sales nutritivas del Dr. Lahmann.—**Caldo de cereales Vigor.**—Miel de Malte.—*Después de la lactancia pueden dárseles, siguiendo las indicaciones del médico, alimentos que obliguen á masticar:* Granola, Granosa, Grannut, etc.—Copos de arroz y demás cereales.—Bizcochos á la avena, á los frutos, etc.—Carnes vegetales (protosa, nuttolene, etc.)—Plasmón, Bromose, Nutocremas de avellanas, almendras, etc.—Mantecas vegetales de nueces, etc., en tostadas, etc.—Frutos en jalea, compota, etc.—Pan completo, esencial.—Purés y potages de verduras (zanahorias, col, etc.—**Caldo de cereales Vigor.**—Pain grillé con leche, etc.—**Malte Vigor.**

El régimen de los niños requiere un cuidado especialísimo (véase á este propósito lo indicado en la pág. 29 sobre la leche vegetal y las sales nutritivas del Dr. Lahmann). Se ha calculado la ración del niño que lacta en 100 gramos de leche (equivalentes á 72 calorías) multiplicados por los kilos que pesa. Cuando se añade agua, ó mejor, **Caldo de cereales Vigor** á la leche (lactancia artificial), durante los primeros meses debe disolverse en ella una cantidad de azúcar de leche proporcional al que contiene la leche materna (45,30 gramos por 260 gramos de agua para un niño de tres kilos). Lejos de aumentarse la ración en verano, debería *disminuirse de medio á un tercio,* pues irradia entonces por la piel el niño menos calorías que en invierno y la inobservancia de esta ley fisiológica, es causa de la gran mortalidad infantil ocurrida durante los meses de julio, agosto y septiembre. De mil niños nacidos se calcula que mueren unos 200 antes del año y un 51 por 100 de éstos, de diarrea infantil; la mayoría en verano, repartidos en la siguiente forma: 47 de los sometidos á la lactancia artificial y 28 á la lactancia materna. El **Caldo de cereales Vigor** en substitución de la leche, es de grandes resultados en estos casos. La ración de crecimiento no es la misma que la del hombre sedentario, es proporcionalmente: dos tercios mayor hasta los tres años, la mitad mayor de los 3 á los 14 años, un tercio hasta los 18 y $^1/_5$ ó $^1/_6$ hasta los 30. (Véase la tabla «Ración alimenticia» en la *Mesa del Vegetariano*). Relativamente, no requiere grandes cantidades de albúmina, pues aunque los alimentos albuminosos (leche, huevos, pan, legumbres, etc.) sean alimentos de reparación y formación de tejido, está probado que el aumento de albúmina necesario, al crecer, sobre la ración de entretenimiento, es ínfima con ser aquélla muy pequeña. Solo en ciertas condiciones será bueno aumentarla y pueden proporcionarla entonces en gran cantidad los frutos oleaginosos y sus derivados (bromosa, carnes vegetales, nutto-cremas de almendras, etc.). Esta albúmina no debe pedirse á la carne, mayormente cuando los órganos digestivos del niño son débiles para neutralizar las toxinas que aquélla contiene. Vino y café son dos venenos para la salud del niño. Así se ha comprendido en las «Escuelas Nuevas» (Alemania, Inglaterra y Francia) donde se han suprimido, igualmente que la carne, después de reducirla á una o dos veces por semana. Los feculentos (caldos de cereales, legumbres, etc.) antes que el niño tenga la secreción salival en condiciones para dextrinizarlos, sobre todo si son mal cocidos, pueden ocasionarles diarrea, indigestiones, etc. Conviene en estos casos asociarlos á la harina ó extracto de malte para hacerlos digeribles. El **Caldo de cereales Vigor** que ya está dextrinizado, es perfectamente asimilable sin esfuerzo alguno. Los cereales y sus derivados á medida que el niño puede aceptarlos, así como las frutas y verduras, deben darse á los niños con abundancia, á fin de evitar el raquitismo y el extreñimiento.

**Diabéticos : Caldo de cereales Vigor.—Malte Vigor.—Chocolate al gluten Vigor** y demás productos de las especialidades Heudebert, Fougeron, Charrase, etc., contenidos en la sección correspondiente (Véanse páginas 26 á 29).—Café sin cafeína.—Extracto de la Soja del Japón.—Harinas de leguminosas.— Extracto vegetal Carnos.—Nutto-cremas, mantecas vegetales de nueces, coco, etcétera.—Carnes vegetales.—Verduras tiernas y desecadas.—Bizcochos de avena sin azúcar, Manzanas secas, etc.

Como el diabético es un artrítico que fácilmente puede transformarse en gotoso, reumático, calculoso, nefrítico, debe como á tal, al revés de lo que se creía por muchos hasta hace poco, reglamentar su alimentación en este sentido, cuidando de no extralimitarse en el uso de los alimentos azoados. Su insuficiencia hepática y renal, su nutrición retardada, le hacen propenso á la autointoxicación que con caracteres agudos (uremia,) se suele presentar en los diabéticos que abusan del régimen cárneo poniendo fin á su vida en breves horas después de un ataque de disnea (ahogo tóxico-alimenticio). Esto ha hecho cambiar el régimen del diabético á los clínicos modernos; por la dieta lacto-vegetariana en estos casos y aún hay sanatorios para diabéticos donde se curan con leche, patatas, manzanas agrias y demás frutas como régimen exclusivo. Como el diabético utiliza mal los hidro carbonados (pan, excepto el de gluten, azúcar, almidones, arroz, guisantes, etc.) que con facilidad le aumentan la glicosuria, debe substituirlos en parte por los cuerpos grasos vegetales que le suministrarán también elementos azoados suficientes (mantecas vegetales, nutto-cremas, carnes vegetales, etc.). Si el diabético tuviese el gran tino de usar moderadamente de los alimentos hidrocarbonados no permitidos ó restringidos (frutos muy azucarados, guisantes tiernos, arroz, etc.) no habría peligro alguno, con tal se limitase á la cantidad justa de ellos, que su organismo puede tolerar, ó combustionar completamente sin ver aumentado su azúcar urinario, lo cual se consigue después de algunos tanteos y si no basta el instinto ó el conocimiento individual, ayudándose con la balanza para pesar los alimentos. Las verduras, en cambio, le son consentidas en gran cantidad. Los experimentos que se han hecho con el **Caldo de cereales Vigor,** demuestran que con su empleo disminuye la glicosuria, lo que sí sucede algunas veces con la carne, es con peligro de serias complicaciones.

**Albuminuria, cardio-esclerosis, nefro-esclerosis** : *Pan esencial sin cloruro de sodio.* — *Harina esencial sin cloruro de sodio.— Regimettes sin cloruro sódico.—Pan completo sin cloruro de sodio* (Heudebert).—Café sin cafeína.—**Malte Vigor.— Caldo de cereales Vigor** —Harinas ó cremas de cereales.—Mostelle (Raimost). Para reemplazar la carne y carnes vegetales: protosa, etc. (Véase la sección correspondiente.—Granose flocons, Granose biscuits, Malte Nutzs —Copos de trigo cocido (Weat-Flakes, etc.)—Productos malteados.

La arterio-esclerosis ó degeneración de los vasos que les hace perder su elasticidad y permeabilidad parecidamente á lo que sucede con la goma averiada ó las cañerías obstruídas: es el estigma de la vejez. A esta fragilidad vascular se deben las roturas vasculares (apoplegía, aneurismas, etc.). La esclerosis de las arterías corre parejas con la del corazón, hígado, riñones, médula, cerebro, que determina las afecciones incurables de estos órganos, á causa de la de la degeneración de sus células funcionales. La auto-intoxicación crónica, cuyo síntoma es la fatiga creciente que da mal humor, pereza, melancolía. origina estos trastornos, que, como ha demostrado Mechnikoff, derivan en gran parte de las filtraciones tóxicas de nuestra cloaca intestinal, agravadas por las putrefacciones del régimen carnívoro-alcohólico y de las intemperancias que irritan las paredes de los vasos (hipertensión arterial) y enlodan con sus depósitos obstructores y corrosivos los cojinetes, rodajes, tuberías y calderas de nuestro organismo. Una sangre pura, obtenida gracias á un régimen puro y á las prácticas naturales, preserva largamente de estos accidentes. Cuando el hígado es el amenazado (dispepsia, estreñimiento ó diarrea), deben regularizarse las deposiciones y evitarle las grasas, alcoholes, carnes, etc., cuyas toxinas ya no puede neutralizar; cuando es el riñón, suprimirle además la sal de cocina que retarda las combustiones lo mismo que las toxinas alimenticias, y se elimina difícilmente por la orina y siempre con el ejercicio y demás prácticas naturales (somascética. hidroterapia, masage, baños de aire) entretener el funcionalismo de la piel y los vasos, altamente desintoxicante. Ciertas molestias, opresiones é insomnios ó pesadillas nocturnas, no reconocen otra causa que la esclerosis conjunta á la insuficiencia antitóxica del hígado, riñón, etc., iniciada por la hipertensión arterial. Sólo el régimen puede prevenirlas: á veces la leche es un buen alimento y un buen diurético; las frutas y verduras lo son siempre, y en casos apurados en que la digestión y la asimilación se hacen difíciles, pueden prestar grandes servicios muchos de los alimentos que encabezan este párrafo. El **Caldo de cereales Vigor** según acreditan los médicos que lo han probado, corrige la albuminuria

**Artritismo y dermatosis** : Todos los alimentos, exceptuando las harinas de leguminosas, restricción de huevos, y en verano limitando los azucarados y grasos.—Té sin teína, al plasmón.— **Caldo de cereales Vigor. — Malte Vigor.** — Granetina sin cacao. — Café sin cafeína Heudebert.—Mostelle (Raimost).—Malto maíz y demás productos malteados.—Copos de cereales.—Carnes vegetales para reemplazar la carne.—Sales de Hensel. etc.

El artritismo es un trastorno de la nutrición, consistente en el retardo de los cambios nutritivos (asimilación: formación de tejido; desasimilación: renovación del mismo). Conduce á este extremo especialmente el abuso de la alimentación azoada ó albuminóidea, la que cuesta más de oxidar y deja por poco que se traspase la dosificación justa, escorias ó productos de combustión imperfecta en la sangre ó tejidos (ácido úrico, etc.) particularmente los azoados del reino animal que fomentan la auto-intoxicación intestinal. El individuo joven, sano y activo tolera más ciertos excesos, porque sus combustiones son más vivas; sus órganos antitóxicos ó eliminadores de toxinas (hígado, riñón, etcétera), menos usados, pero un régimen carnívoro-alcohólico los fatigará prematuramente, é imprimirá sus huellas en descendencia. A la tercera ó cuarta generación, el artritismo que comenzó por individuos fuertes, comedores, pletóricos, activos, después de haber pasado por una generación de reumáticos, gotosos, obesos, diabéticos, nefríticos, enterocolíticos, etc., que claudican pronto por insuficiencia hepática, renal, etc., adquirida, acaba por la degeneración completa: esterilidad, nervosismo (desequilibrio del sistema nervioso), linfatismo, tuberculosis; los individuos ya nacen gastados por el abuso que han hecho de la vida y sus excitantes tóxicos, sus progenitores. El vegetarismo debe adaptarse á las necesidades fisiológicas del artrítico y aunque admita la leche, los huevos, el pan, las legumbres secas, debe tenerse presente que estos alimentos en el artrítico sedentario ó dispéptico, sobre todo en verano en que conviene disminuir la ración alimenticia, deben vigilarse por su contingente azoado y supri-

mirse á veces, si no todos, algunos de ellos. La inobservancia de estas reglas conduce á la sobrealimentación, á la fatiga por auto-intoxicación, á la vejez prematura y á ciertos trastornos agudos que son verdaderas crisis por que atraviesa el organismo, cuando la cantidad de humor acumulado traspasa el coeficiente de tolerancia, crisis que derivan por modo natural y violento hacia la piel ó mucosas el exceso de humor (acné, eczema, forúnculos, catarros de las mucosas digestiva-respiratoria-urinaria, etc.) ó lo eliminan, gracias á las combustiones activadas por la fiebre (orinas cargadas, sudores) ó lo acantonan en una parte del cuerpo (congestiones viscerales, anginas, ataques de reuma, etc.). Todo lo que debilita la energía, el tono vital en el artrítico (disgustos, preocupaciones, inactividad, estancia en lugares húmedos, sombríos, etc.) disminuye la actividad en el proceso nutritivo y por ende agrava el artritismo, favorece la auto-intoxicación, como un cambio brusco de temperatura al cerrar la transpiración eliminativa de la piel y retrotraer al interior los humores (ácido úrico, oxálico, etc.) congestionando las mucosas y vísceras. Para evitar estos accidentes que se preparan generalmente en los períodos en que se come con buen apetito, (basta exceder la ración en algunos gramos al día ó disminuir el ejercicio, etc.), conviene que el artrítico se someta al ayuno periódico ó al régimen hipo-azoado de frutas y verduras (cura de uvas, etc.) alternando con el régimen ordinario que consiente unos 0.80 de albúmina por cada kilo de peso, algo menos de los 64 gramos diarios de albúmina asignados por Gautier. Labbé con menos de 14 gramos diarios de albúmina ha podido sostener el equilibrio azoado en un adulto, comprobando que en realidad la utilización de albúmina era solo de 1,06 gramos al día en dicho caso, pues el resto se hallaba en la orina en los productos en que se descompone la albúmina alimenticia al oxidarse en la sangre. El alcohol y el café son nocivos porque retardan las combustiones y auto-intoxican. Los feculentos y las grasas, almidones, azúcares, son los alimentos ternarios ó energéticos productores de calorías, vulgarmente llamados alimentos respiratorios, para distinguirlos de los albuminóideos ó plásticos, reparadores de tejidos, son mejor tolerados (patata, cereales y sus derivados como pastas, sémolas, arroz, etc.) y deben escogerse entre aquellos que no produzcan gases ó fermentaciones que siempre alteran la pureza de la sangre. Los cereales son excelentes y los frutos oleaginosos y sus derivados suplen con ventaja la carne que necesita del alcohol así como el vegetarismo lo elimina. La cantidad debe estar tasada (véase «Ración alimenticia» en la *Mesa del vegetariano*) según el peso y el trabajo del individuo, teniendo presente que el trabajo intelectual no requiere aumento en la ración individual, al revés del trabajo físico. Unos 40 gramos de azúcar, añadidos en Francia á la ración ordinaria de un grupo de soldados, produjeron en unos, al cabo de 14 días, un kilo de aumento en el peso, y en otros una sensación de fatiga (derrengamiento) efecto de la sobrealimentación y auto-intoxicación consiguiente. En cambio, no hubiera sucedido esto si al mismo tiempo que el plus de azúcar se hubiese provocado con un plus de trabajo un dispendio de calorías equivalente á los 40 gramos de azúcar ó se hubiese limitado algo la ración en lo demás al aumentarla en azúcar. En cuanto á las frutas y verduras de hoja, tubérculo ó raíz, á la vez que alimentos de reparación por sus sales nutritivas, lo son de desintoxicación por las mismas y crudas ó cocidas convienen mucho al artrítico. Sólo deben desterrarse aquellas clases indigestas ó flatulentas (para algunos la col, ajo, etc.), ó aquellas que produzcan ácido oxálico ó purinas (acederas, setas, espárragos, etc.) usándolas en calidad de condimentos. La espinaca aunque contenga ácido oxálico tiene una gran cantidad de sales de sosa y de hierro, oxidantes y buenas para el artrítico. El tomate, reconvenido por algunos, bien sazonado, crudo ó cocido, es un fruto muy á propósito para el artrítico, así como alcachofas, nabos, zanahorias, acelgas, etc. En ciertas dermatosis de naturaleza artrítica (acné, forunculosis, eczema) no basta el vegetarismo que admite los huevos y la leche ó sea los derivados de animales vivos, sino que se ha de recurrir al vegetalismo ó á la dieta vegetal pura. Lo mismo diremos de la epilepsia (neuro-artritismo) considerada como una auto-intoxicación que agravan los trastornos digestivos.

**Dispepsia y afecciones hepáticas** : *Pan Esencial* y Harina Esencial. — Harina de Malte.—Pan Grillé.—Harinas de cereales y leguminosas Heudebert, tostadas.—Regimettes.— Mantecas vegetales, Nutto-cremas, Malto maíz, Malto granosa, Granosa Biscuits.—Bizcochos malteados á la avena, al carbón de trigo, etc.—Frutos escogidos ó cocidos. Purés de verduras. —*Extracto de Malte Pailletes. Alimento Totus. Gressins.* **Caldo Vigor y Malte Vigor.**

Los dispépticos han de ***remasticar*** con esmero los alimentos, incluso la leche, que debe ser bien insalivada. Los purés ofrecen el peligro de no serlo; por esto conviene asociarlos á tostones de pan, que obliguen á la masticación completa, pues no en vano se ha dicho que la boca es el médico del estómago. Cada tramo digestivo tiene su función especial solidaria, sí, pero no supletoria de la de los demás. La dispepsia suele ser la primera fase del artritismo en la hipercloridia (exceso de ácidos) el café, vino, carne, salsas fuertes, bombones, chocolates, quesos hechos, etc., excitando el estómago aumentan el trastorno. Ha de vigilarse el pan—que conviene suprimir á veces—y los cuerpos grasos (leche, mantecas, salsas aceitosas, etc.); estos últimos por insuficiencia del hígado encargado de emulsionarlos. Pueden substituirse las grasas animales por las vegetales (nutto-cremas, manteca de nueces, etc.). La manteca fresca sin cocer resulta á veces aceptable, lo mismo que los huevos claros ó *pochès* á la crema, en tortillas poco cocidas, etc. Pero en este caso como en los demás debe siempre tomarse una cantidad prudencial, particularmente de los alimentos vegetarianos fuertes ó sea aquellos que producen más calorías, la cantidad justa que pueda tolerar el estómago y subvenir al desgaste normal, así pues, la ración debe ser disminuída en el período de reposo y en la estación calurosa. También el no beber durante la comida, facilita la digestión por no diluir el jugo gástrico ni la saliva. Lo mejor es beber en ayunas ó después de hecha la digestión. Combes en Laussanne señala para comer á sus enfermos las siguientes horas: 7 $^1/_2$, 12 $^1/_2$, 7 $^1/_2$, y para beber 10, 3 $^1/_2$ y 10. La bebida, diluyendo los jugos digestivos, debilita su acción, y en estos casos favorece las fermentaciones pútridas. Todavía se agrava el trastorno cuando hay dilatación gástrica y conviene recurrir á los alimentos condensados. Obran también del mismo modo por entorpecer la digestión los alcohólicos y las malas asociaciones alimenticias por ejemplo, y más aún en verano, farináceos con farináceos; manzanas, patatas y macarrones ó legumbres secas en una sola comida; y en ciertos estómagos las frutas acuosas ó ácidas detrás de las verduras ó grasas en gran cantidad. En cambio las mismas frutas ácidas una hora antes de la comida ó tomadas solas, alcalinizan el estómago y mantienen la antisepsia del tubo intestinal (cura de uva). El zumo de limón, que debe substituir al vinagre, es generalmente un buen excitante de los estómagos tórpidos y corrige los vicios de la digestión y la sangre. El régimen de la carne y demás estimulantes (alcohol, café, etc.) precipita el surmenage ó fatiga del estómago encargado de transformar las albúminas en peptonas. En cambio el régimen de frutas y verduras (hipo-albuminóideo) que sólo hace trabajar el intestino, corrige el éxtasis cecal (extreñimiento) y descansa el estómago; lo mejor para el dispéptico. Cuando los feculentos no son tolerados (flatulencia) conviene usarlos malteados ó con parsimonia, muy cocidos y bien insalivados. En parte esto se evita tostando los granos ó la sémola, antes de cocerla en el caldo.

Nunca debe experimentarse tensión estomacal después de haber comido, pues esto aunque satisfaga á algunos, es ya un principio de dispepsia. La sobriedad que la evita es lo único que puede curarla. La variedad en el régimen contribuye á ello.

**Tuberculosis, anemia, delgadez, neurastenia, convalescencia, sobrealimentación, nodrizas** : Productos á base de frutos oleaginosos (nutto-cremas, mantecas y carnes vegetales). — Harinas de leguminosas completas. — Pan Esencial. — Potage Hermitage. — Bananas secas. — *Harina Esencial.* — Alimento de economía. — Alimento Totus — *Roburol al cacao.* — Alimento al cacao, Cacao á la avena.— *Harina sobreazoada al gluten.*— Regimettes.—Harina de gluten al cacao. — Harina de germen de trigo. — Harinas de leguminosas, particularmente lentejas, guisantes, etc. — Yogourt. — Miel de Malte. Bizcochos hipernutritivos. Swiebachs. — **Caldo de cereales Vigor.** — **Malte Vigor.** — Raimost (Mostelle).—Confituras de frutas Mapletons.

Muchas de las personas débiles son individuos usados prematuramente, gastados, auto-intoxicados, sometidos á una ración de sobrealimentación superior á su peso y al trabajo que producen. Estos deben tener presente que la fatiga ó debilidad que experimentan, sólo con un régimen sobrio y sencillo puede corregirse, con el régimen vegetariano que aunque al principio de adoptarse en los habituados al uso de excitantes, produzca cierto aplanamiento, redobla las fuerzas después. Niños hay cargados de eczemas y humores en los cuales se ve bien claro que son las impurezas de la sangre lo que no les deja prosperar. La ración albuminóidea sólo cuando la balanza acusa una persistente disminución de peso, debe aumentarse junto con la de los cuerpos grasos fácilmente asimilables (frutos oleaginosos y sus derivados, glútenes, nutto-cremas, carnes vegetales, bromose, leguminosas, leche, huevos) teniendo presente que los frutos y verduras, no sólo facilitan la utilización de las albúminas, sino que con sus sales reparadoras de hierro, cal, sosa, magnesia y fosforo, reconstituyen la sangre, el nervio y los huesos. Anémicos, linfáticos, pretuberculosos y tuberculosos, sacan grandes ventajas de ello y de las cremas y quesos tiernos, yogourt, caldos de la reina, etc. Las leguminosas, cuyo constituyente hidro-carbonado, suele neutralizar en el intestino el elemento á veces putrescecible, azoado ó albuminoide (legumina) preponderante en ellas; reducidas á purés tienen doble poder nutritivo; dos cucharadas de legumbres secas equivalen, por ejemplo, á 50 ó 60 calorías, y la misma cantidad en puré, á unas 120. Sabido es que la lenteja y la espinaca son ricas en hierro y las harinas completas de cereales en ácido fosfórico por la cutícula del grano que encierran. Todas estas ventajas reune el **Caldo de cereales Vigor**, muy útil a los anémicos, tuberculosos y convalescientes, y muy recomendable en la fosfaturia (eliminación excesiva de fosfatos por la orina). Por estas circunstancias es muy superior el **Caldo de cereales Vigor** al vulgar pan tostado de escaso poder remineralizador y que además con la acción de la levadura (panificación) ha perdido la virtud primitiva del cereal. Las pastas y harinas asociadas á la leche según el sistema de superalimentación empleado por Combes, sobrenutren como los bizcochos y confituras, puddings, etc., verdaderos alimentos condensados por el gran número de calorías que desarrollan en breve peso y volumen sin auto-intoxicar como la carne. El pan integral «Vigor» es también superior desde este punto de vista al pan ordinario. También es el régimen galactógeno (azúcares y feculentos) que conviene á las nodrizas, alcohol y café suprimidos, pues malean la leche y excitan. Los tuberculosos, al revés de lo que se creía antes, son de constitución artrítica, retardados en los cambios nutritivos (excepto al final de la enfermedad) y adelgazan porque asimilan menos que desasimilan; se defienden ahorrando su propia albúmina y sus sales; tienen al revés de los artríticos florecientes (hiperácidos) la sangre hipo-ácida, lo que facilita la cultura del bacilo de Kock, según algunos; defecto que se corrige con el empleo de los azúcares y almidones (confituras bizcochos hipernutritivos, etc.) que utilizan admirablemente los tuberculosos y producen ácidos fácilmente eliminables (láctico, etc.) al revés de los de la carne. Una dispepsia inicial, un surmenage digestivo con hipo-función hepática (hígado perezoso) seguida de auto-intoxicación prepara el terreno á la tuberculosis que se ceba en los alcohólicos y heredo-artríticos degenerados. Por esto la sobrealimentación cárnea ha sido como han reconocido los clínicos modernos, el régimen que ha hecho sucumbir prematuramente más tuberculosos por auto-intoxicación y agotamiento digestivo. Aire puro y alimento puro, es lo único capáz de regenerar á estos enfermos.

**Obesidad** : *Pan esencial.* — Harina esencial, Harina completa. — Pan Grillé. — Verduras desecadas y en harina para puré.—Frutas.—**Caldo de cereales Vigor,** etc.

Este *exceso de salud*, que redondea las formas, es un vicio que deforma total ó parcialmente el cuerpo y disminuye su agilidad y resistencia. Hombre cebado, hombre que envejece prematuramente y cava con el tenedor su propia sepultura, porque fatiga con un lastre inútil su corazón y sus vasos. Basta considerar para comprenderlo que la obesidad se inicia cuando el fuego vital de la primera juventud languidece y con ella decae el vigor orgánico. El obeso es un artrítico y su ración debe calcularse unos cuantos kilos por debajo de su peso, que son los kilos que ha de perder. Debe ser por lo tanto una ración inferior; muy pocas legumbres; fruta y verdura abundantes; *pan esencial* ó ninguno; nada de cuerpos grasos, ó reducirlos á su más mínima expresión, lo mismo que la bebida durante las comidas, pues al producirlo instintivamente se come menos. El obeso pletórico entra al vegetarismo sin necesidad de entrenarse; no así el obeso linfático, que fácilmente desfallece y necesita dentro el nuevo régimen, de una alimentación algo excitante y tónica. El **Caldo de cereales Vigor** y el **Malte Vigor** son utilísimos en ambos casos. Las carnes vegetales substituirán perfectamente las otras. El ejercicio metódico, la gimnasia sueca, ayuda á quemar la grasa inútil y sobre todo hipertrofia á expensas de ella el tejido muscular; el individuo transforma la grasa en músculo y deja de ser obeso. La gimnasia respiratoria aumentando las oxidaciones ó combustiones intraorgánicas, surte efectos admirables, efectuada con método y constancia. El obeso, á menudo comilón y perezoso, debe realizar un gran esfuerzo de voluntad para dominarse y proseguir en el plan que ha de curarle.

**Constipación, enterocolitis** : Pan completo de Chatel Guyon.—Pan «Vigor».—Harina completa.—Harina de cebada y de centeno.—Copos de avena.—Pan «Vigor».—Malte Nutz.—Miel de Malte.—Raimost.—**Caldo de cereales Vigor.**— —**Malte Vigor.**—Harina de trigo verde.—Harinas de verduras.—Malto maíz, malto granosa.—Mantecas vegetales, Regimettes.— *Alimento Totus.*— Café sin cafeína.— Pan Grillé.— Nutto miel.— Nutto-cremas de avellanas, almendras, cacahuetes.—Manzanas secas.—Cereales tostados.

El régimen de la carne extriñe y agrava la auto-intoxicación que ella produce por el acumulo de fermentaciones pútridas en el intestino, pues se descompone en él como cuando queda retenida en hilachas entre los dientes, fétidas al poco rato. Congestiona el hígado, el cerebro y los vasos hemorroidales. Al niño, sobre todo, le es fatal este extreñimiento y así es como la carne conduce al raquitismo por auto-intoxicación. Las harinas integrales con la cutícula

del grano y sus derivados (Pan completo de Chatel-Guyon, Pan «Vigor», etc.) la harina de cebada, etc., son útiles en el extreñimiento, y la miel en cantidad moderada, pues todo alimento azucarado en gran cantidad irrita, porque acidifica la sangre (ácido oxálico, etc.) y sobrepasa la ración normal con un número excesivo de calorías. Las semillas oleaginosas y ciertos frutos oleaginosos emulsionados (nutto-cremas de almendras, avellanas, etc.) pueden ser útiles igualmente por su aceite laxante. El masage, los ejercicios de torsión del tronco, anteriores, laterales, semicirculares, ejerciendo también un masage indirecto sobre los intestinos, el agua bebida en ayunas, etc., son medios naturales bastante eficaces contra el extreñimiento. El régimen mixto ó carnívoro atrofia el intestino por no solicitar su ejercicio funcional, pues hace recaer la digestión principal sobre el estómago y de ahí dos males: fatiga y dispepsia estomacal por un lado y por otro atonía é infección intestinal, enterocolitis, etc. En este último caso la carne parece no perjudicar directamente, si la irritación se limita al intestino, porque baja á él ya digerida como todos los albuminóideos (leche ó yogourt, huevos frescos y claros que suelen sentar bien á algunos de estos enfermos) pero en cambio deja libres en el intestino productos fétidos que entretienen en él la infección catarral ó irritativa que termina á veces con la apendicitis. En cambio las frutas y verduras, que no solicitan ningún esfuerzo del estómago, por digerirse en el intestino requieren la acción de este, bastante difícil en el enterocolítico Cocidas las frutas ó al horno, en compota, etc., son lo mismo que las verduras ó tubérculos y raíces ó legumbres en puré mejor toleradas; bien despojadas de cortezas, fibras, de la celulosa, en una palabra, que obliga al intestino á contraerse. Sin embargo, si se tomara la precaución de remasticar esta clase de alimentos y tomar los en pequeña cantidad cada dos ó tres días como ciertas frutas que hacen pasar al enterocolítico de la constipación á la diarrea que le postra, se evitarían estos trastornos aun sin cocerlas. La manzana y la ciruela (tiernas, secas ó confitadas) son útiles en el extreñimiento como lo son también en el enterocolítico que cae en el extremo opuesto las mirtilas, cidras, membrillos, bananas, etcétera, etc. (véase la preparación de las frutas secas y en compota á fin de hacerlas digeribles en la *Mesa del Vegetariano* del Dr. Falp). Nunca será por demás recomendar á estos sugetos la sobriedad al abrazar el vegetarismo y sobre todo cuando pretenden suplir con la cantidad de alimentos vegetales, la propiedad excitante de la carne, vino, etcétera que abandonan. Así solo conseguirán indigestarse. Más vale que procedan gradualmente, pasando de las carnes rojas á las blancas, menos excitantes, y al pescado, a condición de que sea bien fresco, para substituirlo después en absoluto por huevos, leche, legumbres, etc., que sobre ser más nutritivos no son ya nada excitantes. Solo en casos de atrofia intestinal casi absoluta, en degenerados que suelen heredarla, en ciertos enterocolíticos (artríticos decadentes) llegados al punto de asimilar apenas, necesitados de estímulos artificiales, incapaces de soportar la acción regeneradora de los agentes físicos, nos vemos obligados á mantener un régimen casi exclusivamente albuminóideo, con carne ó sin ella. Pero estos sugetos excepcionales é incurables constituyen la excepción que comprueba las excelencias del vegetarismo como régimen normal y curativo del hombre.

**Diarrea** : Granose, granose biscuit, Granola.—Copos de arroz.—Harina de bananas.—Harina de trigo.—Cacao á la banana.—Granetine Pascal al cacao.—Mirtilas secas, al natural ó en compota.—Bizcochos finos.—Café de bellotas.—**Caldo de cereales Vigor.—Malte Vigor.** —Lactobacitina.

En el niño las infecciones de un alimento averiado, la leche ordinariamente, ó demasiado grosero para sus débiles órganos digestivos (alimentación sólida prematura) es una de las causas más frecuentes de diarrea. Además, en verano sobre todo, los excesos influyen en este sentido (véase la diarrea infantil en *Niños*, pág. 36).

En el adulto las infracciones del régimen son también causa frecuente de diarrea, que, como en el niño, se curan con el ayuno. Entonces el **Caldo de cereales Vigor** es muy útil. Cuando es una tendencia crónica (véase enterocolitis) conviene saber alternar, dosificar y elegir muy bien los alimentos. El vicio catarral que sostiene la afección en estos casos, de origen artrítico puede traspasarse á otra mucosa (respiratoria, urinaria, etc.) ó á la piel (eczema) y cambia el mal de especie sin curar la enfermedad. La fatiga, el calor excesivo, obran como el frío que tanto teme el enterocolítico que resguarda su vientre con fajas de lana; congestionando, irritando el intestino acatarrado. Solo poco á poco mediante un régimen puro y entrenándolo sin fatiga ni violencias, con los agentes naturales puede fortificarse.

**Fiebres, catarros gástricos, infecciones tifoideas, etc.** : **Caldo de cereales Vigor —Malte Vigor.**—*Raimost, Cereales malteados, Extracto ó harina de malte, leche, nutto-cremas, azúcar, etc.*—Tónico limonada Hensel.

Cuando hay fiebre, las secreciones (saliva, jugo gástrico, etc.) encargadas de digerir los alimentos se hallan alteradas ó disminuídas y la indigestión aumenta las fermentaciones intestinales, la auto-intoxicación y eleva la temperatura. Entonces la dieta láctea en algunos casos y la del **Caldo de cereales Vigor** en todos ellos, se impone. Este último, por hallarse dextrinizado, no requiere la acción de la saliva y demás fermentos digestivos como los caldos feculentos que se han de masticar é insalivar bien, como los purés, que por olvidarlo, si no se diastasan con la harina de malte, resultan indigestos y es un buen remineralizador y reparador de energías. Con las nutto-cremas de avellanas, almendras, etcétera, puede hacerse diluyéndolas en agua y azucarándolas, una leche vegetal de almendras, avellanas, etc., que puede prestarse á variar el régimen líquido dietético asociada á los copos dextrinizados de trigo, maíz, etc. (granosa flakes, Weat flakes, malto maíz, etc.). El caldo de carne sobresaturado de toxinas, carece de poder nutritivo y en cambio favorece la excitación nerviosa y las fermentaciones pútridas que aumentan la temperatura. El agua común ó mineral, los zumos de frutos, el Raimost, el **Malte Vigor**, etc., constituyen buenas bebidas dietéticas. A medida que las circunstancias lo permitan, se agregará algún puré claro al **Caldo de cereales Vigor**, etc. etc.

**Sportmans, trabajadores, excursionistas, etc.** : Carnes vegetales.—Extractos para caldos.—Comprimidos de verduras.—Nutto-cremas.—Bizcochos de frutas, etc.—Confituras de nueces y otros frutos.—**Caldo de cereales Vigor.—Malte Vigor.**

El régimen de los atletas griegos, frugívoro (fruta tierna y seca) es el gran régimen de los sportmans modernos por la gran cantidad de azúcar que contiene en estado de glicosa inmediatamente utilizable por el organismo. El azúcar (frutas, confituras, miel, raimost, etc.) lo mismo que el almidón, féculas, arroz, etc., es un alimento energético de combustión y fuerza. Por la rapidez con que se utiliza, convienen ambos en los sports de velocidad. En los trabajos de fatiga convienen las verduras y potages de legumbres que ya por instinto natural escoge el campesino, pues aunque no se utilizan tan rápidamente, su lenta disgregación en el intestino va entreteniendo con sus sales y féculas la energía muscular y nerviosa sometida á un esfuerzo continuado. El trabajo según sea más ó menos activo obliga á aumentar la ración de la mitad á un tercio, ó menos si el individuo está entrenado. Son muy útiles

á los viajeros nuestros comprimidos y harinas de verduras desecadas. En los sports de resistencia, los frutos oleaginosos y sus derivados (cremas de almendras, avellanas; carnes vegetales, mantecas vegetales de nueces, coco, etc.; bromose, bizcochos, etc.) dan muy buenos resultados, sobre todo en invierno, por su riqueza en grasa ó glicosa, que son alimentos dinamógenos, propios para combustionarse y producir calorías.

El *Pan «Vigor»*, ó el granulado seco del **Caldo de cereales Vigor** son también muy á propósito para el excursionista por su riqueza en sales y contener integralmente los principios de los cereales y por su conservación indefinida. Substituyen estos alimentos á las carnes siempre nocivas y que si bien de momento en un individuo que lleva una vida activa pueden ser más tolerados que en el sedentario, por eliminar aquél con la transpiración cutánea gran parte de las toxinas de las mismas; no obstante, desde que se sabe que la fatiga ó el cansancio no es otra cosa que una auto intoxicación que paraliza los centros nerviosos musculares sobrevenida á causa de la rápida desintegración orgánica provocada por el esfuerzo sostenido, se ha visto claramente el porqué han vencido siempre en los sports de velocidad y de resistencia los atletas vegetarianos, que por tener la sangre normalmente menos intoxicada, ha tardado por lo tanto más en ellos á presentarse la auto intoxicación de la fatiga. Además, las sales contenidas en las frutas y verduras, son agentes de desintoxicación á la par que de reparación.

Los alcoholes y alimentos llamados nervinos (té, café, etc.) son destructores de energía y como saben muy bien los corredores, *cortan las piernas,* después de la excitación inmediata que determinan, por fomentar la autointoxicación y á la larga degeneran la célula nerviosa, los vasos y las entrañas. En cambio el jugo de un limón ó de otra fruta, apaga la sed y reanima las energías. Siempre debe tenerse presente que el régimen en verano exige menos calorías que en invierno, ó sea una ración menor (véase la «Ración alimenticia» en la *Mesa del vegetariano* del Dr. Falp.

## TOILETTE

Perfumería extranjera y del país: Ron quina, Colonias, Lociones, Polvos, Esencias, Cosméticos, Jabones, *Jabón de plantas «Vigor»*. Sales de esencias aromáticas para baño, Dentífricos, Brillantinas, Pomadas, Aceites perfumados, Vaselinas, Glicerina, Cremas, Agua oxigenada.

*Jabones líquidos, antisépticos, medicinales y de tocador* para la cabeza, el baño, enemas é irrigaciones (al ictiol, sulfuroso, resorcina, brea, lisol, hermofenil, etc.).

*Cepillos* para dientes, uñas, cabello, ropa, etc.—Espejos, Borlas, etc.

*Sandalias* Kneipp. Todos los vegetarianos deberían usarlas; conservan la salud y los pies en buen estado.—Zapatillas para baño, de palma, etc.—*Guantes y cinturones para fricción*.—Esponjas.—*Tela Kneipp* (varias clases).—*Filtros.*

*Irrigadores,* Cánulas, Cánulas de Chatel-Guyon, Peras, Pulverizadores y Bañaderas.—Aparatos auto-duchadores, cepillos rociadores, etc.

*Aparatos y todo lo concerniente á excursionismo, gimnasia, etc.*

**Tintura Tónico-Vigor** : Para el cabello.



## UTENSILIOS DE HIGIENE DOMÉSTICA PARA LA LIMPIEZA

### LEJÍAS, JABONES, DESINFECTANTES

**The kotten suction** *Cleaner* : La mejor escoba norteamericana para absorber el polvo. La única *indestructible. No necesita fuerza eléctrica.* Una niña puede manejarla, subiéndose encima del doble fuelle que constituye su mecanismo principal y sin esfuerzo alguno puede dirigir el tubo absorbente á los muebles, alfombras, tapices, etc. Es la de *poder absorbente más extraordinario.* Todas las familias deberían poseer una de estas escobas, que evitan el polvo y las enfermedades consiguientes y conservan la limpieza del barrido mucho más tiempo.

*Venta exclusiva en España:* **Centro Naturista Vigor; Trafalgar, 5.**

## APARATOS DE CULINARIA

*Molinillos para cereales y para café malte.—Marmitas para cocer al baño maría.—Cacerola jardinera* (con divisiones movibles para cocer por separado varias verduras á la vez).—*Aparatos para cocer al vapor* á dos ó tres pisos, permitiendo cocer varios alimentos á la vez.—*Hornos* para gratinar, cocer pan, etc.—*Aparatos para amasar* el pan.—Idem para pastelería, cocer poudings, freir patatas, prensar frutas, cocer huevos.— *Cocina automática* (para continuar la cocción de los alimentos una vez separados del fuego) Vasos de aluminio, fiambreras, escudellómetros, esterilizadores de la leche, etc.

## ÍNDICE DEL CATÁLOGO


| | Pág. |
|---|---|
| LA ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA | 1 |
| CEREALES, FRUTOS OLEAGINOSOS Y LEGUMINOSAS | 2 |
| PRODUCTOS ALIMENTICIOS Y DE RÉGIMEN.— Productos de cereales | 3 |
| CALDO DE CEREALES VIGOR | 4 |
| MALTE VIGOR | 13 |
| *Alimentos dietéticos «L'Aliment Essentiel» Ch. Heudebert* | 19 |
| *Harinas dietéticas* (cereales y leguminosas) café sin cafeina, extracto de levadura, malte pajitas Ch. Heudebert | 20 |
| *Alimentos de régimen* (bizcochos, productos malteados, copos de cereales cocidos, etc.) | 22 |
| *Harinas especiales dietéticas* para niños y enfermos (gastro-enteritis, diarrea) | 23 |
| *Harinas de cereales y leguminosas* completas y tostadas; idem crudas para vender á granel, granos descorticados, copos de cereales para potage | 24 |
| *Potages y pastas para sopa* | 25 |
| *Verduras en compota* | 25 |
| *Comprimidos y harinas de verduras* desecadas | 26 |
| *Alimentos para diabéticos* | 26 |
| EXTRACTOS DE SALES NUTRITIVAS DE PLANTAS DEL DOCTOR LAHMANN Y SALES NUTRITIVAS DE HENSEL | 29 |
| PRODUCTOS Á BASE DE FRUTOS OLEAGINOSOS. Carnes vegetales, mantecas, chocolates (bromose, protosa, nuttose, pine nut, fibrose, etc.) pastas de nueces y frutas, nutto-crema (avellanas, almendras, cacahuetes) aceites; Mantecas vegetales de cocina y de mesa (coco, nueces, almendras, piñones) nut pasta, etc. | 30-33 |
| *Puddings, Extractos para caldos; Derivados del reino animal* (mantequilla, miel, leches, huevos, quesos, etc.) | 34 |
| *Frutas al natural y en dulce, frutas secas* | 34 |
| BEBIDAS HIGIÉNICAS: Zumos de frutas, Raimost, Aurum Potabile, jarabes, horchatas, tes digestivos. | 34 |
| *Aguas minerales; Fermentos dietéticos* | 35 |
| HERBORISTERÍA | 36 |
| *Clasificación de los alimentos según sus indicaciones:* Niños; Artritismo y dermatosis, Diabéticos, Albuminuria, cardio-esclerosis y nefroesclerosis, Dispepsia y afecciones hepáticas, Tuberculosis, anemia, delgadez, convalescencia, Sobrealimentación, Nodrizas, Obesidad, Constipación, Enterocolitis, Diarrea, Fiebres, Catarros gástricos, Infecciones tifoideas, Sportmans, trabajadores, excursionistas | 36-41 |
| *Toilette; Utensilios de higiene doméstica para la limpieza; Aparatos de culinaria* | 41 |


## BIBLIOTECA VEGETARIANA NATURALISTA: EXPOSICIÓN DE LAS PRINCIPALES REVISTAS VEGETARIANAS DE EUROPA Y AMÉRICA QUE SOSTIENEN EL CAMBIO CON LA "REVISTA VEGETARIANA NATURALISTA"

*Good Health—Physical Culture—The Vegetarian Magazine—Life Health* (Estados Unidos)—*Good Health—The Vegetarian—The Vegetarian Messenger—The Healthy Life* (Inglaterra)—*Vegetarische Warte, Die Lebenskunst* (Alemania)—*La Reforme Alimentaire* (Bélgica)—*Vegetarienen* (Suecia)—*Vegetarische Bode* (Países Bajos)—*Hygie* (Francia)—*La Reforma Alimentara* (Rumanía)—*O vegetariano* (Portugal)—*La Nueva Ciencia* (Habana)—*Natura, El Faro* (Montevideo)—*Salud y Vida, El Mensajero de la Salud* (Buenos Aires)—*Medecine Natural e Beneficente* (Brasil)—*El Régimen Naturalista* (Madrid)— **Revista Vegetariana Naturalista,** Director: Dr. J. Falp y Plana. Subscripción: 2'50 ptas. al año; fuera de España: 5 pesetas.

### PRINCIPALES OBRAS VEGETARIANAS QUE SE HALLAN EN ESTA REDACCIÓN:

**LA MESA DEL VEGETARIANO,** del doctor Falp y Plana. Cocina racional para sanos y enfermos; Precio . . . . . . . 2 pesetas. *De cocina vegetariana y preparación de compotas, etcétera* (Carlota Schultze, Monteuís, Nyssens, J. Fernando Carbonell, Fritsch).—*De exposición del Vegetarismo* (Lefebre, Colliere, Grand).—*De la alimentación y regímenes en el artritismo, diabetes, tuberculosis, dispepsia, sobrealimentación, restricción, intoxicación úrica, resistencia en la fatiga, turismo, frugivorismo, alcoholismo* (Pascault, Grand, Gautier, Lahmann, Nyssens, Brand, Irving Fisher, Favrichon, Haig, Viaud, etc.).—*«Compte Rendu» del Congreso Vegetariano Internacional de Bruselas 1910.—Enquete sur l'enfance vegetarienne*, por Mlle. Dra. Yoteyko.—*Alimentación, educación física del niño* (Sosnowoska, Pauchet, etc.).—*Tratamiento naturalista de las enfermedades* (Khune, Kneipp, Neuens, Rikli, Sandoz, Allinson, Biltz, Lagrange, etc.).—*Obras de gimnasia sueca, respiratoria, etc.* (Arnulphy, Danjou, Kumlien, etc.).

### OBRAS DEL Dr. FALP Y PLANA

*Topografía médica de Solsona* (premiada con medalla de oro por la Real Academia de Medicina y Cirugía de Barcelona. Precio . . . 6 pesetas.
*Poesies.* Precio . . . . . . . . 2 pesetas.
*Mossen Verdaguer* (estudio racional de la personalidad del gran poeta). Precio . . . 1 peseta.
*Lo Geni Catalá.* Poema en uno de cuyos cantos (IX) se hace la apología del vegetarismo. Precio: 5 pesetas. El que compre esta obra tiene derecho á un ejemplar de los *Judicis Crítichs* (recolección de las opiniones de la prensa y los literatos más eminentes sobre el poema).—*Artículos y discursos sobre vegetarismo:* Revista Vegetariana (años 1908, 1909, 1910, 1911) y «La Vanguardia» 1896. —*L'Ecôle Vegetarienne:* Trabajo publicado en el «Compte Rendu» del Congreso Vegetariano Internacional de Bruselas (1911).—*Les enfants vegetariens d'Espagne* Trabajo publicado en la obra «Enquête sur l'enfance vegetarienne» (1911) de la Dra. Mlle. Yoteyko, directora de la Revista y del laboratorio de fisio-psicología experimental de la Universidad de Bruselas.

36311-TALLERES GRÁFICOS DE J. CASAMAJÓ, REGOMIR, 13 Y CORREO VIEJO, 5 - BARCELONA